၁၂၁

ဒေါက်တာမိုလာ

ပါးစပ်ထဲက သွား

(ကလေးများအတွက်)

ဒေါက်တာမိုလာ
(B.D.S, Dip.D.Sc, F.I.C.D, F.I.C.C.D.E)
(Dip. in Food Tech.)

ပါးစပ်ထဲက သွား

(ကလေးများအတွက်)

ပင်ဝါးရုံစာပေ
အမှတ် ၁၂၊ ဘလောက် ၅၁၊ နဝဒေးဥယျာဉ်အိမ်ရာ၊ လှိုင်သာယာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉ ၅၀၆ ၁၄၄၅၊ ၀၉ ၅၁၉ ၀၉၄၉
email: juniorbccm@gmail.com

မာတိကာ

၁။	သွားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်	၅
၂။	သွားနှင့် ခံတွင်း	၆
၃။	သွားတစ်ချောင်း၏ ဖွဲ့စည်းမှု	၇
၄။	သွားတစ်ချောင်း၏ ခိုင်မာမှု	၈
၅။	သွားမြစ်ဝန်းကျင်	၉
၆။	ကျန်းမာသော သွား	၁၀
၇။	**သွားအမျိုးအစားများ**	၁၁
၈။	ရှေ့သွား	၁၂
၉။	စွယ်သွား	၁၃
၁၀။	အံရှေ့သွား	၁၄
၁၁။	အံသွား	၁၅
၁၂။	**သွားပေါက်ချိန်**	၁၆
၁၃။	ငယ်သွားပေါက်ချိန် လက္ခဏာများ	၁၇
၁၄။	ကြီးသွားပေါက်ချိန်	၁၈
၁၅။	စောစောပေါက်သော ကြီးသွား	၁၉
၁၆။	သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါများ	၂၀
၁၇။	သွားချွေးလွှာ	၂၀
၁၈။	သွားပိုးစားခြင်း	၂၁
၁၉။	ကြွေသွားလွှာ သွားပိုးစားခြင်း	၂၂
၂၀။	ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ သွားပိုးစားခြင်း	၂၃
၂၁။	အသားနုလွှာအထိ သွားပိုးစားခြင်း	၂၄
၂၂။	သွားပိုးစားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲများ	၂၅
၂၃။	သွားပိုးစားရောဂါ စစ်ဆေးခြင်း	၂၆
၂၄။	သွားပိုးစားရောဂါ ကုသခြင်း	၂၇
၂၅။	သွားကိုက်လျှင် အရေးပေါ်ကုသခြင်း	၂၇
၂၆။	သွားချွေးလွှာနှင့် သွားဖုံးရောဂါ	၂၈
၂၇။	ကျန်းမာသော သွားဖုံး	၂၈
၂၈။	သွားဖုံးရောဂါဆိုသည်မှာ	၂၉
၂၉။	သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းများ	၂၉

၃၀။ သွားဖုံးရောဂါကို စစ်ဆေးခြင်း ၃၀
၃၁။ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ၏ သဘော ၃၀
၃၂။ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲများ ၃၁
၃၃။ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်း ၃၁
၃၄။ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ အရေးပေါ်ကုသခြင်း ၃၂
၃၅။ သွားနှင့် ခံတွင်း ရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်း ၃၃
၃၆။ သွားတိုက်ခြင်း ၃၄
၃၇။ စနစ်မှန် သွားတိုက်ခြင်း ၃၅
၃၈။ အပေါ် ရှေ့သွား နှုတ်ခမ်းမျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း ၃၆
၃၉။ အပေါ် ရှေ့သွား အာခေါင်မျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း ၃၆
၄၀။ အောက် ရှေ့သွား နှုတ်ခမ်းမျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း ၃၇
၄၁။ အောက် ရှေ့သွား အာခေါင်မျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း ၃၇
၄၂။ အံသွား ဘေးမျက်နှာပြင်များကို တိုက်ခြင်း ၃၈
၄၃။ အံသွား ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်များကို တိုက်ခြင်း ၃၉
၄၄။ သွားတိုက်နည်း အမှား ၄၀
၄၅။ ကလေးကို သွားတိုက်ပေးခြင်း ၄၁
၄၆။ သွားတိုက်ဆေး ၄၂
၄၇။ သွားတိုက်တံ ၄၃
၄၈။ သွားကြားပွတ်ကြိုး ၄၅
၄၉။ လျှာကို သန့်စင်ပေးခြင်း ၄၆
၅၀။ ပလုတ်ကျင်းခြင်း ၄၇
၅၁။ သွားနှင့်ခံတွင်း အာဟာရ ၄၈
၅၂။ သွားဆရာဝန်နှင့် ပြသခြင်း ၅၀
၅၃။ သွားဆရာဝန် ၅၀
၅၄။ သွားဆေးခန်းထိုင်ခုံ ၅၁
၅၅။ ကိရိယာများ ၅၂
၅၆။ ကလေး သွားနုတ်ခြင်း ၅၃
၅၇။ သွားပျက်စီးစေသော အမူအကျင့်များ ၅၄
၅၈။ သွားထိခိုက်မိခြင်း ၅၆
၅၉။ သွားကျန်းမာခြင်း၏ အကျိုးများ ၅၇
၆၀။ သွားလှုပ်စေရန် ပြုပြင်ခြင်း ၅၈
၆၁။ သွားများကောင်းမွန်စေရန် သတိပြုလုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာများ ၅၉

သွားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်

သွားသည် ပါးစပ်တွင်း(ခံတွင်း)၌ရှိသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမာဆုံးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ အစာကို ကြေညက်စေရန် ကြိတ်ဝါး ချေဖျက်ရာတွင် အဓိက အသုံးဝင်သည်။

သွားသည် မျက်နှာအလှကို ပံ့ပိုးပံ့ဖော်ပေးသည်သာမက၊ စကားပြောသည့်အခါ အသံထွက် ပီသအောင်လည်း အထောက်အကူပြုသည်။

အစာ ကောင်းစွာစားနိုင်ခြင်း၊ သွားအနေအထား ညီညာလှပနေခြင်းသည် စိတ်ကျေနပ်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်း

ပါးစပ်တွင်း(ခံတွင်း)၌ သွားများကို မြင်ရပါသည်။ သို့သော် သွားဖုံး အတွင်းဝိုင်းတွင် မမြင်ရသော သွား၏အမြစ်ဝိုင်း ရှိပါသည်။

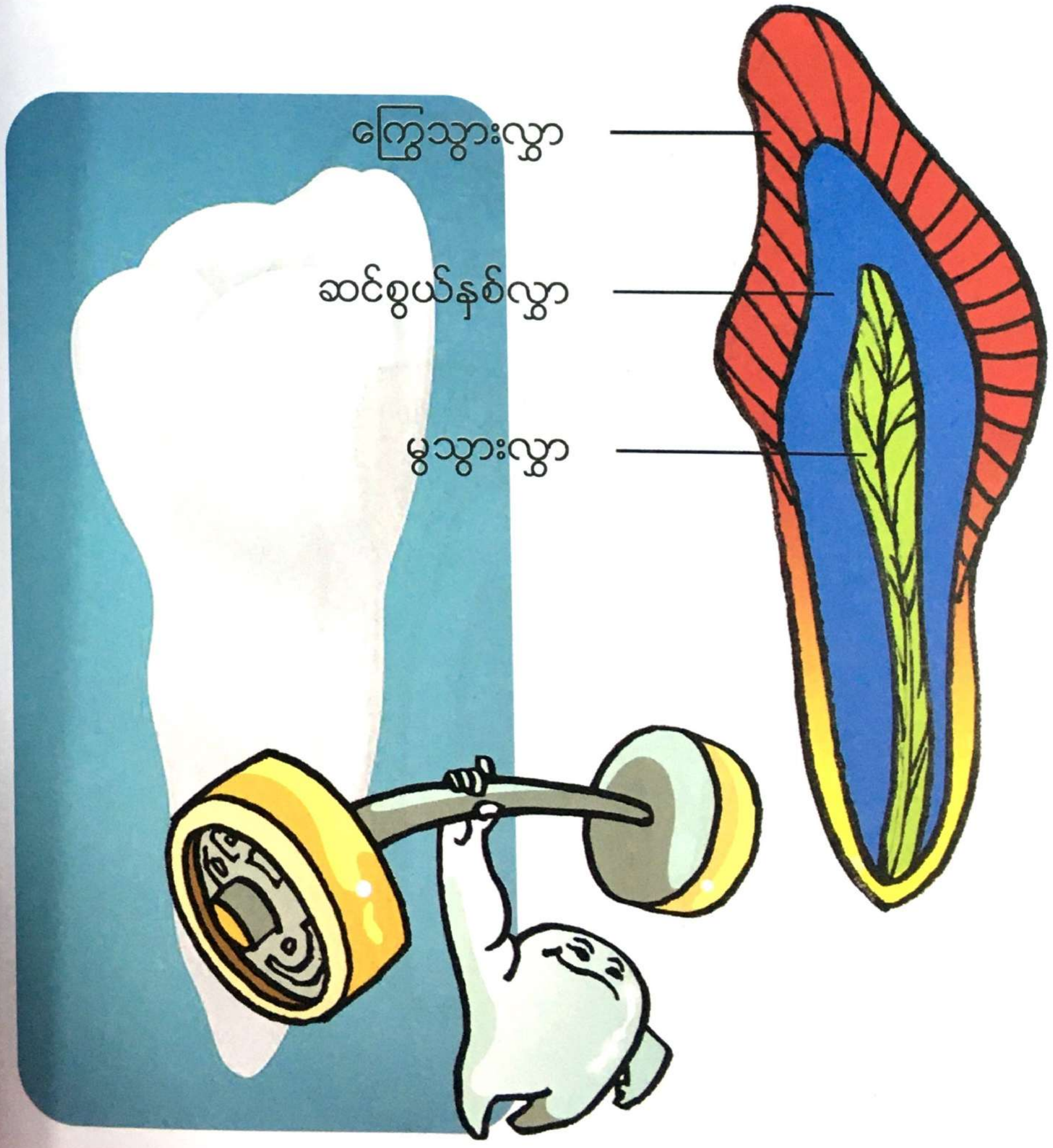
ကျန်းမာသည့် သွားဖုံးများသည် သွားများကို ခိုင်မာအောင် ထိန်းသိမ်း ထောက်ကူပေးထားသည်။ ခံတွင်းနှံ့ ကောင်းရန်နှင့် ရုပ်ဆင်းအတွက်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

သွားတစ်ချောင်း၏ ဖွဲ့စည်းမှု

သွားတစ်ချောင်းကို လေ့လာကြည့်မည်ဆိုလျှင် အပေါ်ဆုံးအလွှာသည် ကြွေသွားလွှာဖြစ်ပြီး အမာဆုံးဖြစ်သည်။

အောက်အလွှာသည် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ဖြစ်သည်။

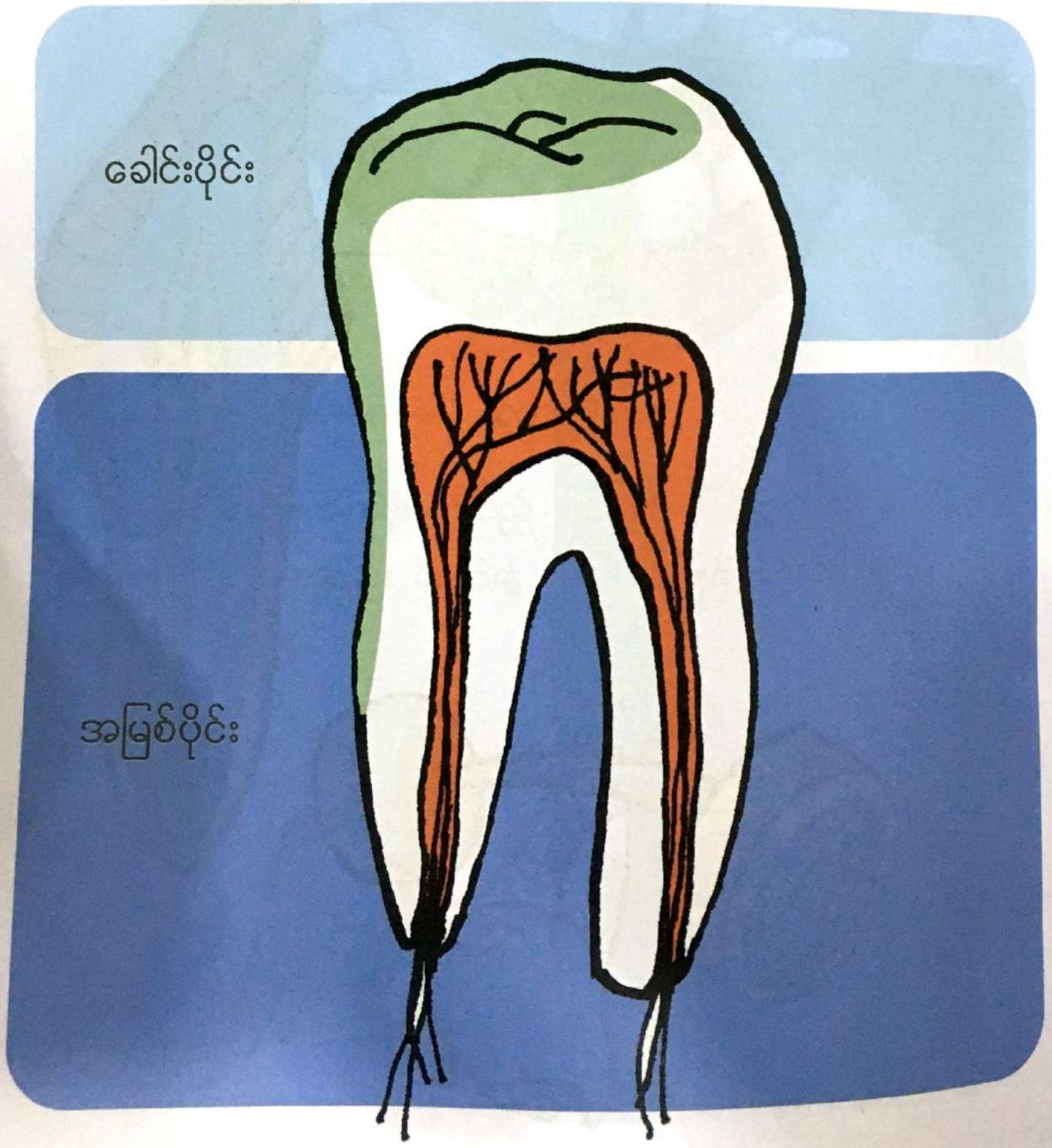
အတွင်းဆုံးအလွှာသည် မွသွားလွှာဖြစ်ပြီး၊ သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများ ရှိသည်။



သွားတစ်ချောင်း၏ ခိုင်မာမှု

တိုင်တစ်တိုင် ရပ်တည်နေနိုင်ရန် အောက်ခြေပိုင်းကို မြေကြီးအတွင်း စိုက်ပြီး အပေါ်မှ မြေပြန်ဖို့ထားရသည်။

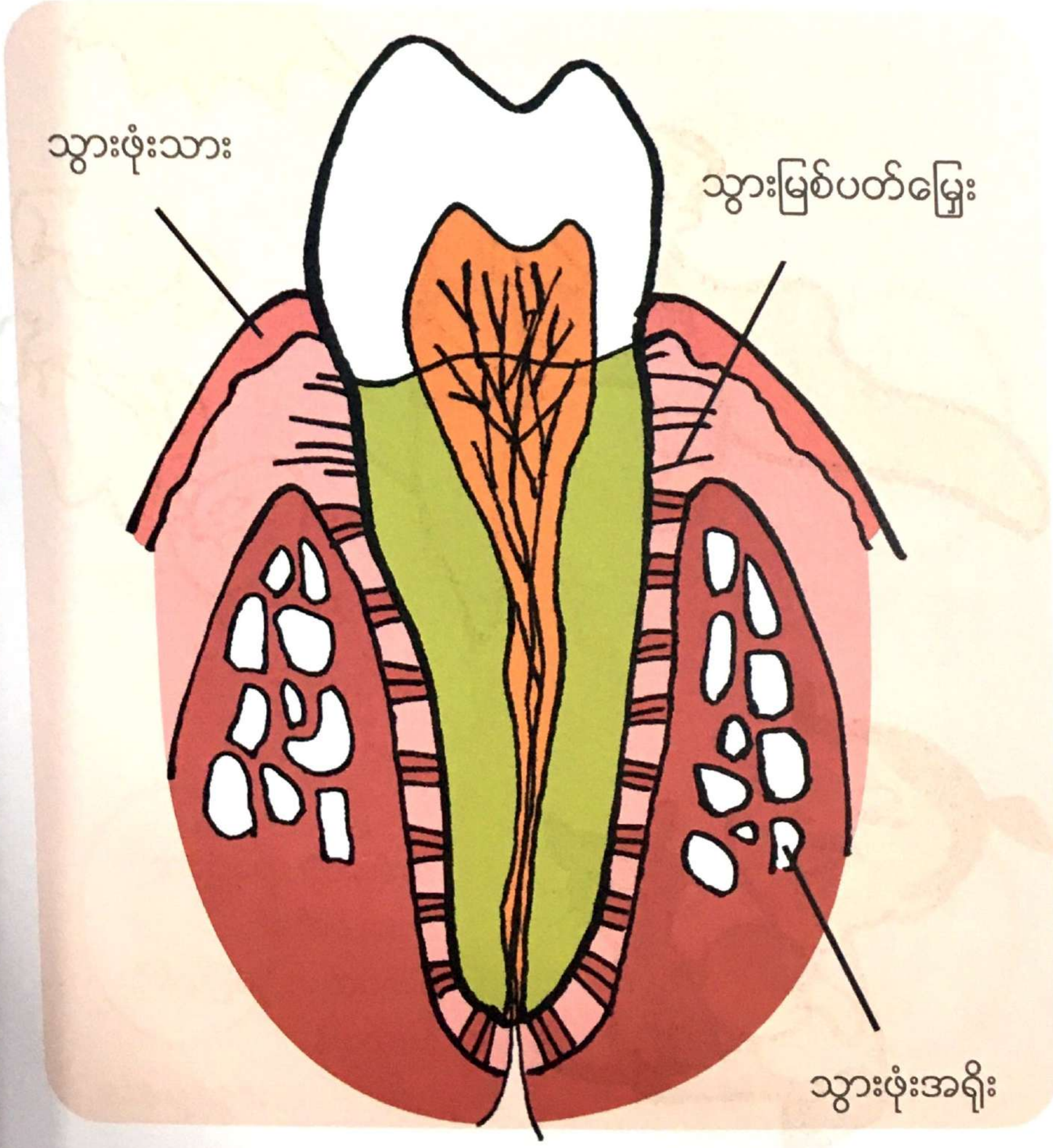
သွားတစ်ချောင်း ခိုင်မာစွာ တည်ရှိနေစေရန်အတွက်လည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်သည်။ သွားအမြစ်ပိုင်းကို သွားဖုံးအရိုး၊ သွားဖုံးတို့ ထဲတွင် မြုပ်ထားပါသည်။



သွားမြစ်ဝန်းကျင်

သွားမြစ်ကို သွားမြစ်ဝန်းပတ်လွှာ၊ သွားမြစ်ပတ်မြေး၊ သွားဖုံးအရိုးတို့နှင့် ဝိုင်းပတ်ထားသည့်အပြင် အပေါ်လွှာသွားဖုံးသားက ဖုံးအုပ်ထားသည်။

သွားဖုံးသားနှင့် သွားဖုံးသားတွယ်ဆက်တစ်သျှူးများသည် သွားကို ခိုင်ခံ့အောင် ထောက်ပံ့ပေးထားသည်။



ကျန်းမာသော သွား

ကျန်းမာသော သွားသည် သွားပိုးစားခြင်း(သွားဆွေးခြင်း)ကင်းပြီး၊ အပေါက်မရှိသော သွား ဖြစ်သည်။

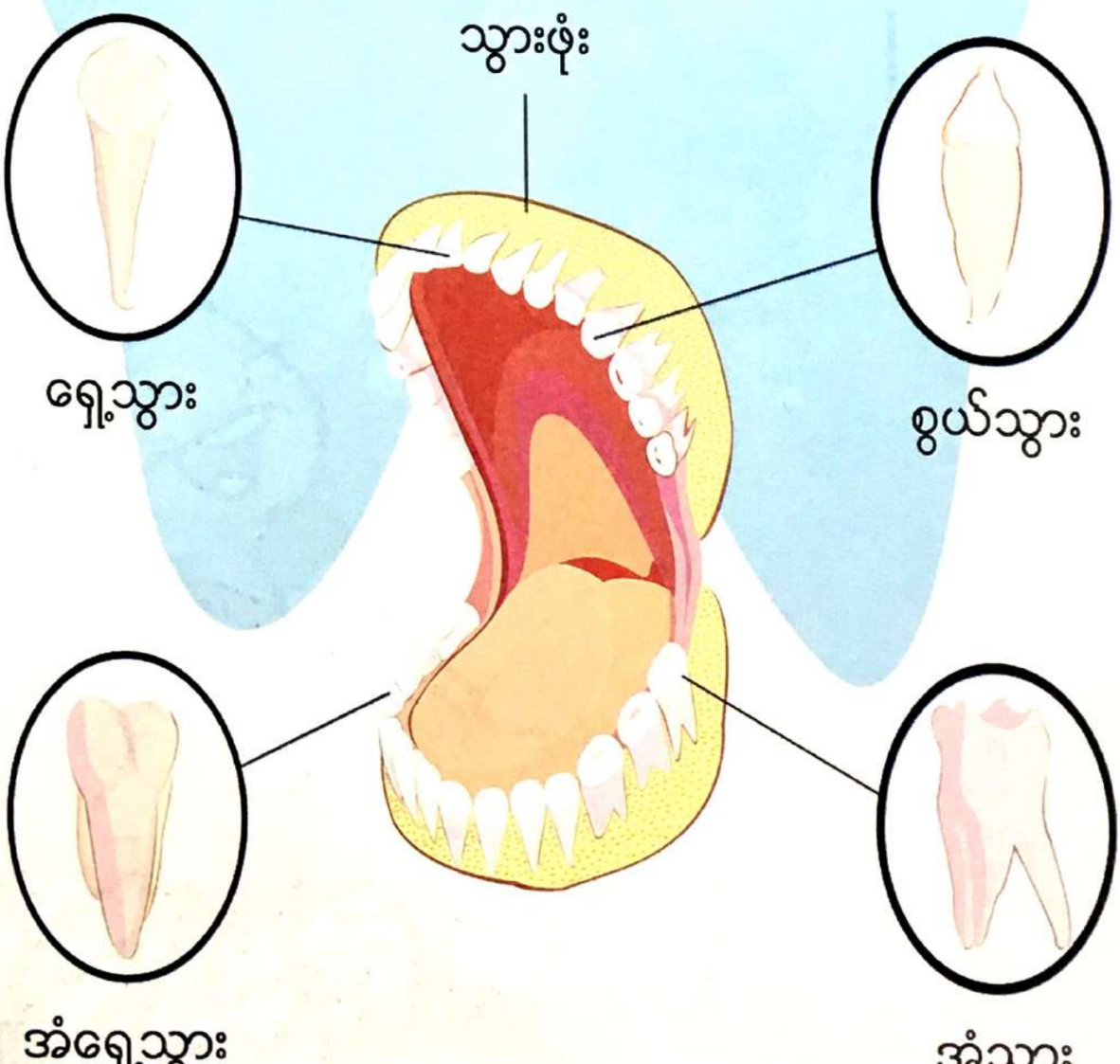
ကျန်းမာသော သွားသည် ပုလဲကဲ့သို့ ဖြူဖွေးသော အရောင် ရှိသည်။

အသျှဝ်တွေ၊ အချဉ်တွေ
စားမယ်ဆိုရင်
ပါးစပ်ထဲမှာ အကြာကြီး
ငံမထားနဲ့

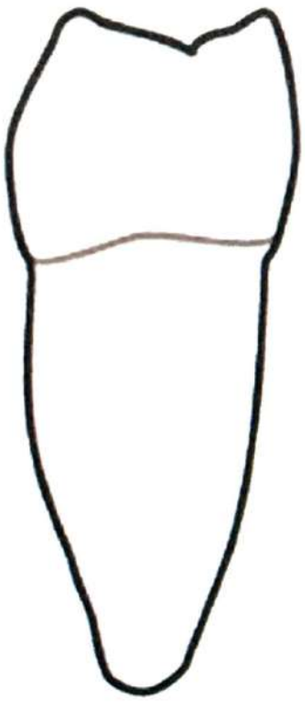
သွားအမျိုးအစားများ

သွား၏ ပုံစံနှင့် နေရာကိုလိုက်၍ (၄) မျိုး ခွဲခြားထားသည်။

၁။ ရှေ့သွား (Incissor)
၂။ စွယ်သွား (Canine)
၃။ အံရှေ့သွား (Premolarr)
၄။ အံသွား (Molar) တို့ဖြစ်သည်။

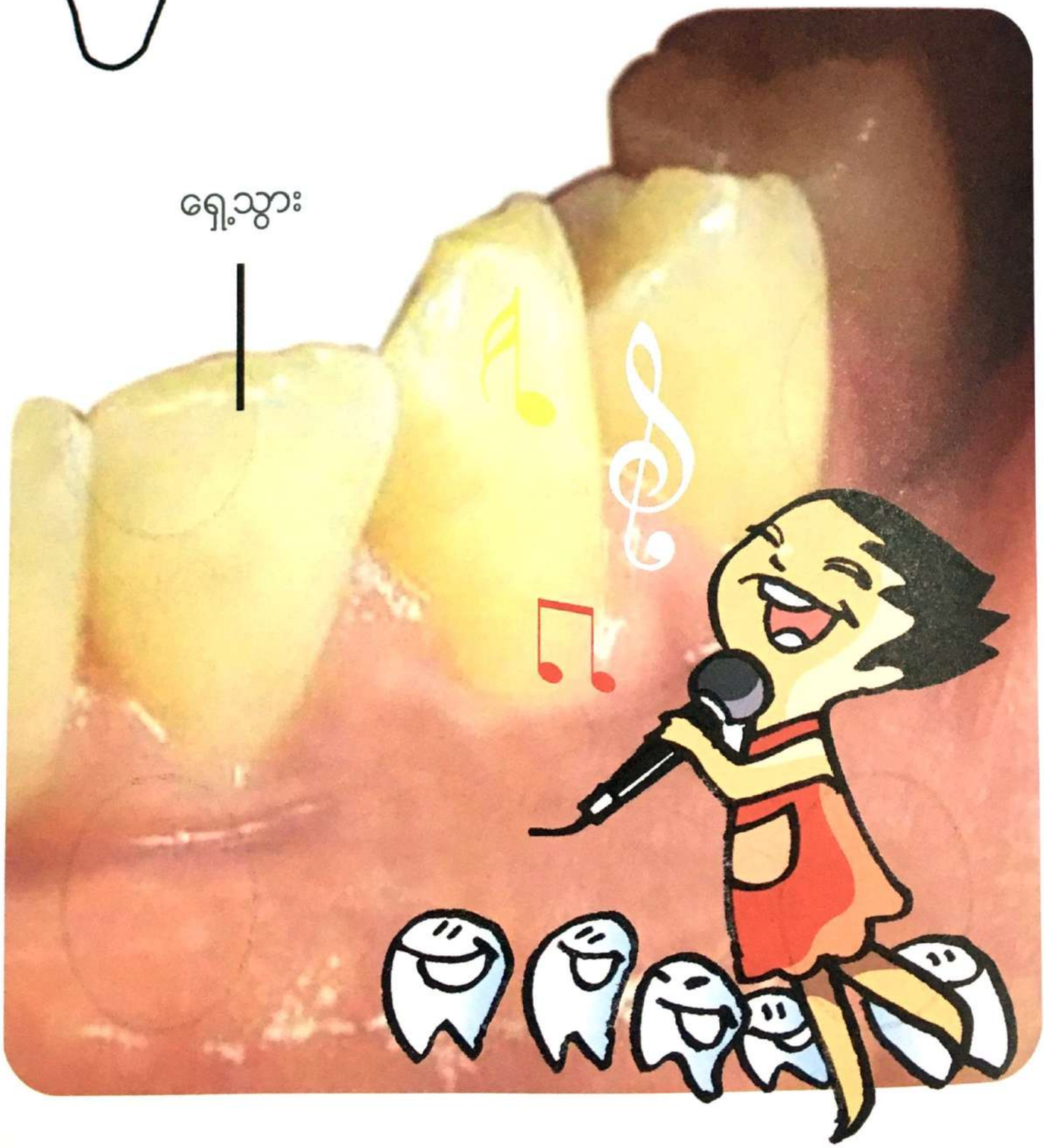


ရှေ့သွား



ရှေ့သွားများသည် ကိုက်ဖြတ်ရန်နှင့် ညှပ်ရန် အတွက် အသုံးဝင်သည်။

မျက်နှာအလှကို ပုံဖော်ပေးသည့်အပြင် စကားပြောဆို ရာနှင့် သီချင်းဆိုရာတွင် အသံကို ပီသစေသည်။



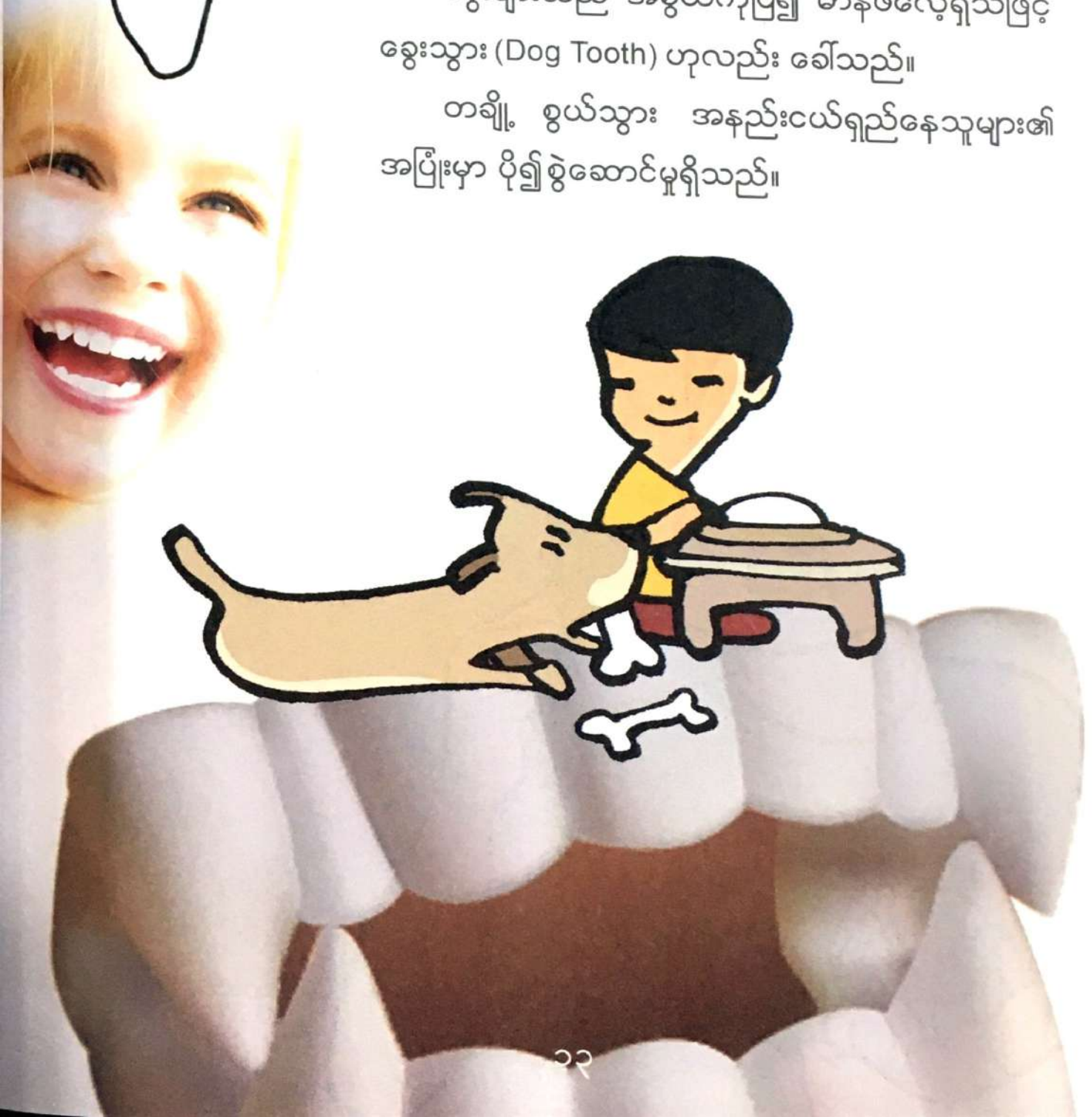
စွယ်သွား

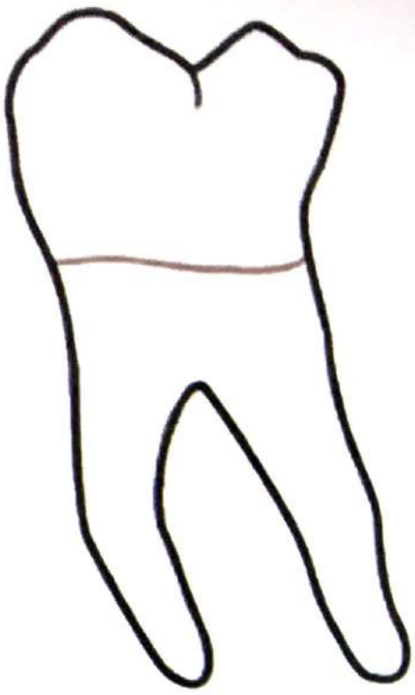
အရှည်ဆုံးသွားများ ဖြစ်သည်။ အစားအစာကို ကိုက်ဖြတ် ဖဲ့ထုတ်ရန်အတွက် အလွန်ကောင်းမွန် အသုံးဝင်သည်။

မျက်လုံးအောက်တည့်တည့်တွင် ရှိသဖြင့် (Eye Tooth) ဟုလည်း ခေါ်သည်။

ခွေးများသည် အစွယ်ကိုပြ၍ မာန်ဖီလှေ့ရှိသဖြင့် ခွေးသွား (Dog Tooth) ဟုလည်း ခေါ်သည်။

တချို့ စွယ်သွား အနည်းငယ်ရှည်နေသူများ၏ အပြုံးမှာ ပို၍ စွဲဆောင်မှုရှိသည်။





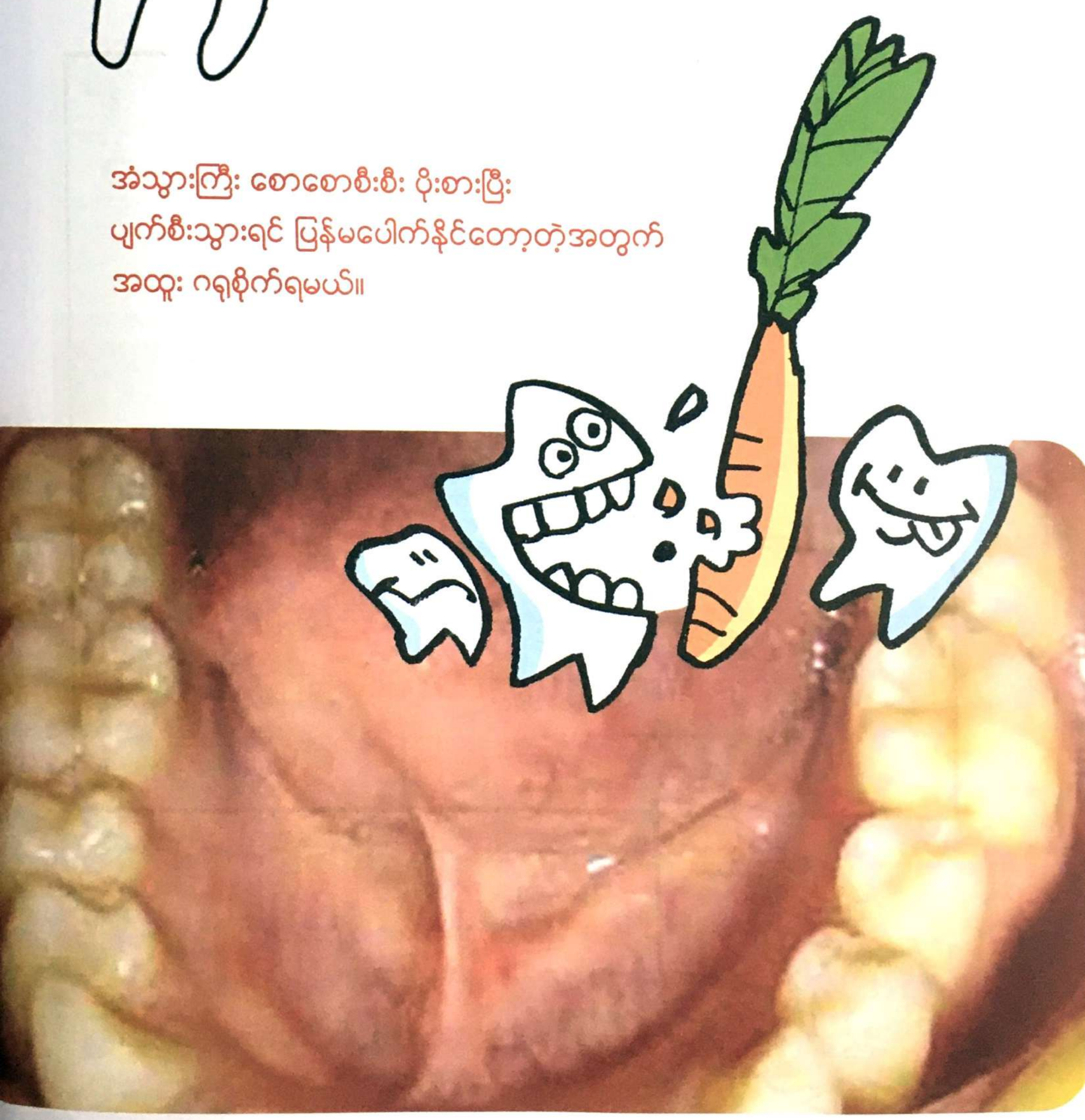
အံရွေ့သွား

ရွှန်ထက်သော အစွယ် နှစ်ခု ပါသည်။ ထိုအရွှန် နှစ်ခုဖြင့် အစာမာများကို ကိုက်ဖြတ်နိုင်သည့်အပြင်၊ မျက်နှာပြင်နေရာကျယ်ဖြင့် အစာကို ကြိတ်ဝါးရန် အသုံးဝင်သည်။

အံသွား

အစားအစာများကို ကြေညက်စေရန်အတွက်
အံသွားများဖြင့် အဓိက ကြိတ်ဝါးရသည်။

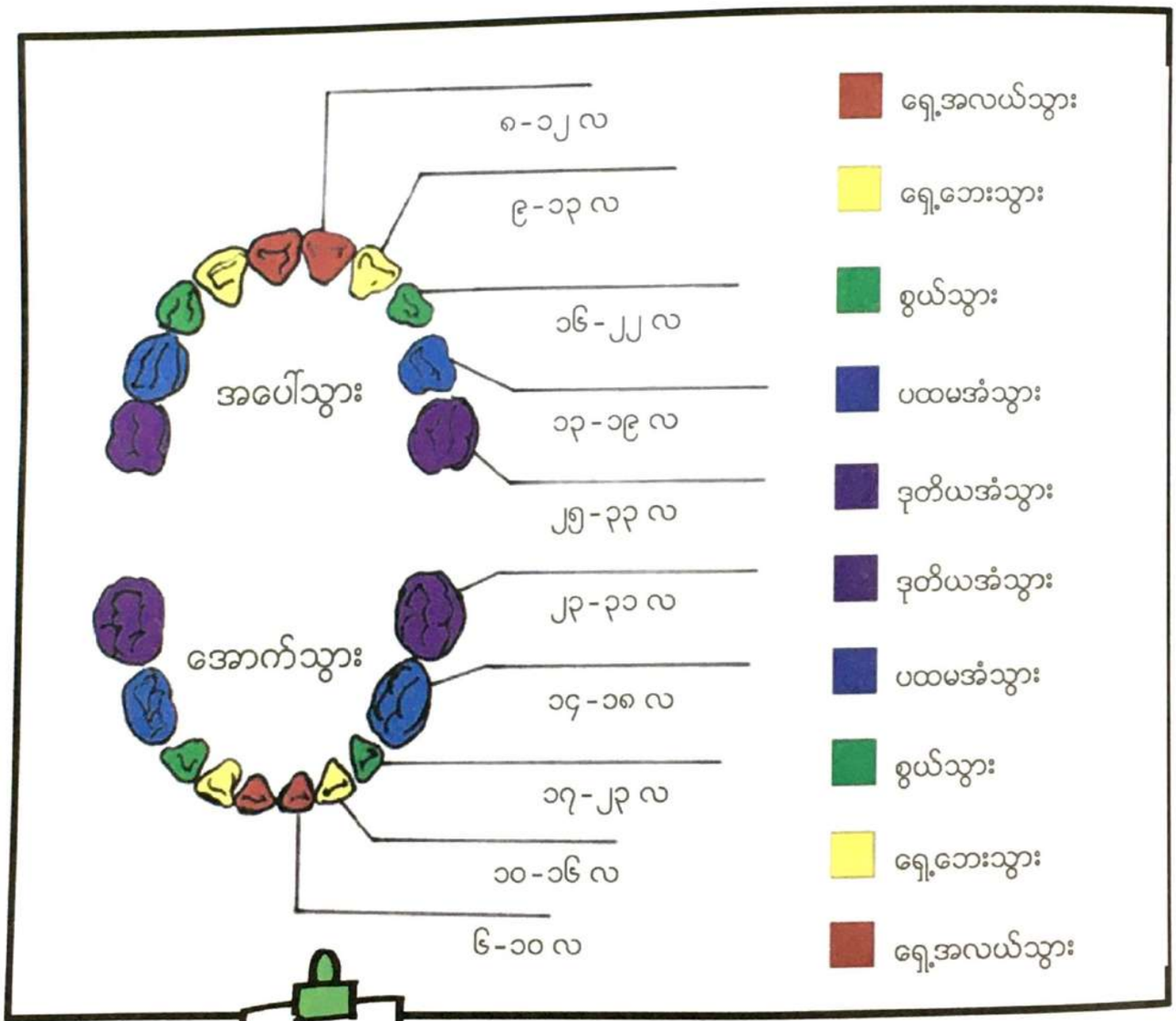
အံသွားကြီး စောစောစီးစီး ပိုးစားပြီး
ပျက်စီးသွားရင် ပြန်မပေါက်နိုင်တော့တဲ့အတွက်
အထူး ဂရုစိုက်ရမယ်။

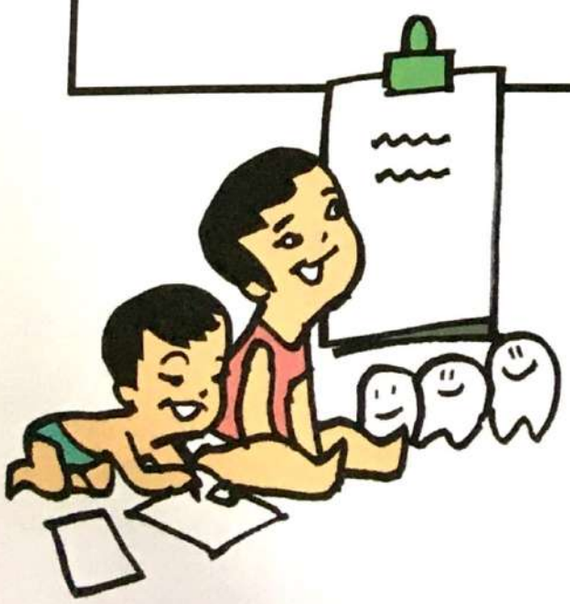


သွားပေါက်ချိန်

ယေသွား (သို့မဟုတ်) နို့သွား ၅ မျိုး ရှိသည်။ ရှေ့အလယ်သွား၊ ရှေ့ဘေးသွား၊ စွယ်သွား၊ ပထမအံသွား၊ ဒုတိယ အံသွားတို့ ဖြစ်သည်။

အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်၊ ညာ ၄ နေရာအတွက် စုစုပေါင်း အရောင်း အရေအတွက် ၂၀ ရှိသည်။





မိမိကလေး၏ သွားပေါက်ချိန်ကို
ဤဇယားဖြင့် တိကျစွာ
မှတ်သားထားနိုင်ပါသည်။

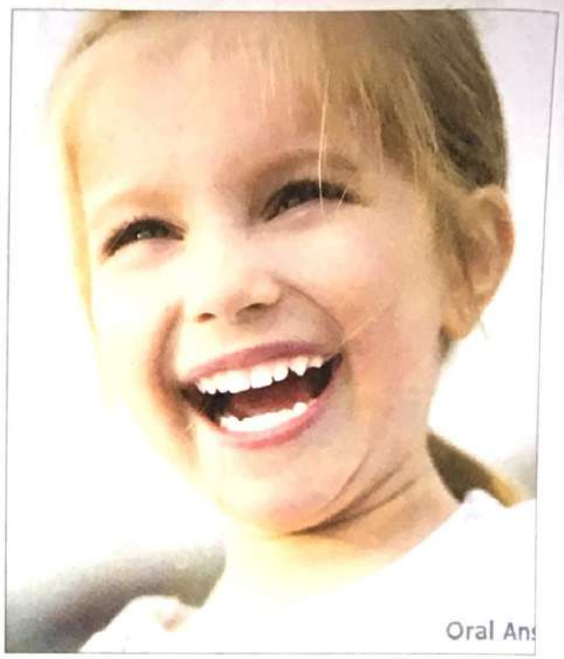
ငယ်သွားပေါက်ချိန် လက္ခဏာများ

ငယ်သွားပေါက်ချိန်တွင် ကလေးများသည် သာမန်ထက် ပို၍ ငိုတတ်သည်။ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ သွားရည်များကျခြင်း၊ သွားဖုံးယားခြင်း၊ ပါးစပ်အတွင်း မကြာခဏ လက်နှိုက်ခြင်း၊ အနီးတွင်တွေ့သည့် အရာများကို ကိုက်တတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

သွားပေါက်သည့်နေရာတွင် သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ မျက်နာတစ်ခြမ်းရောင်ခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် ပြသရပါမည်။

ငယ်သွားပေါက်ချိန်တွင် အချို့ကလေးများမှာ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဖျားခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုလက္ခဏာများတွေ့ပါက ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြသစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

ကြီးသွားပေါက်ချိန်

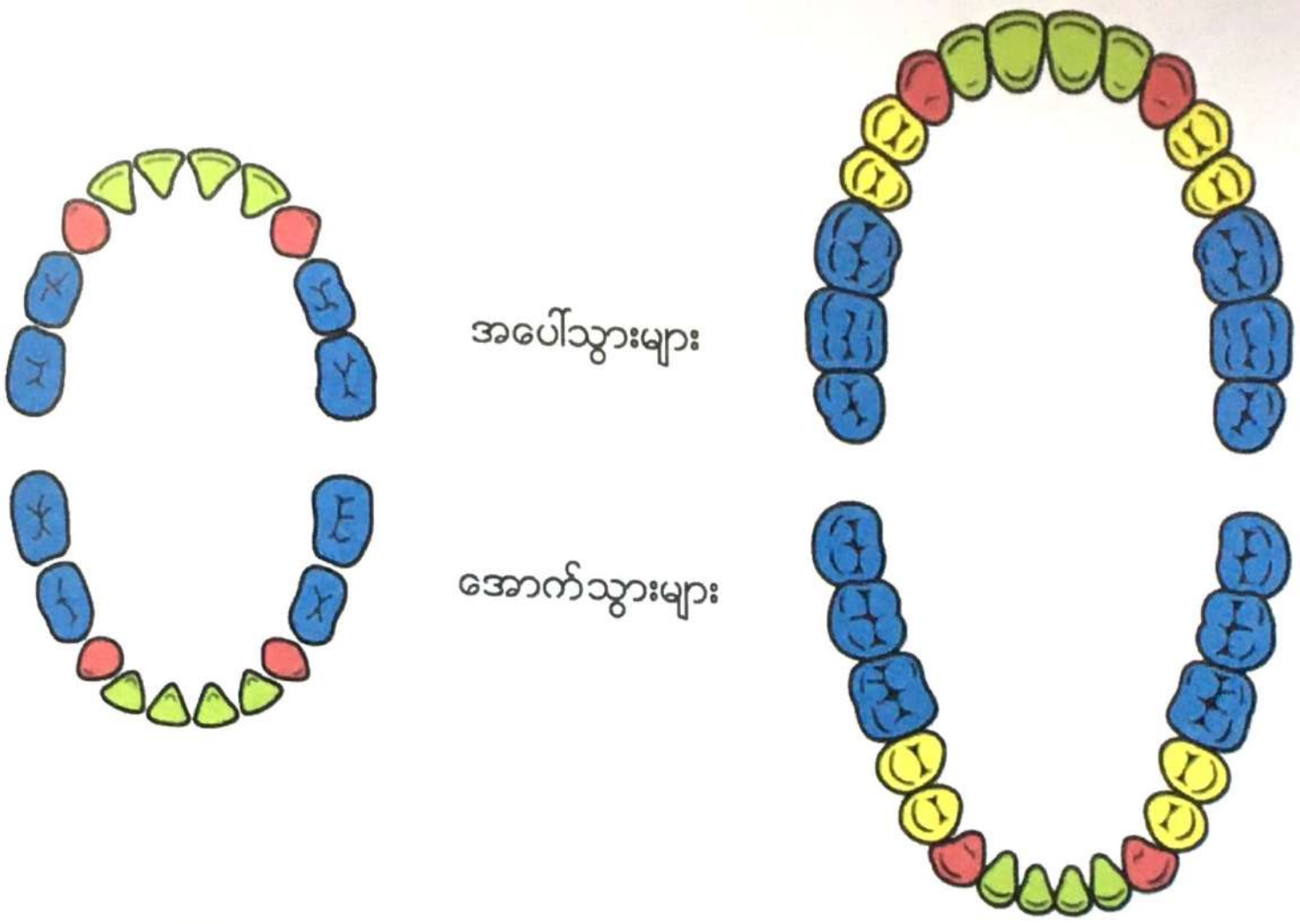


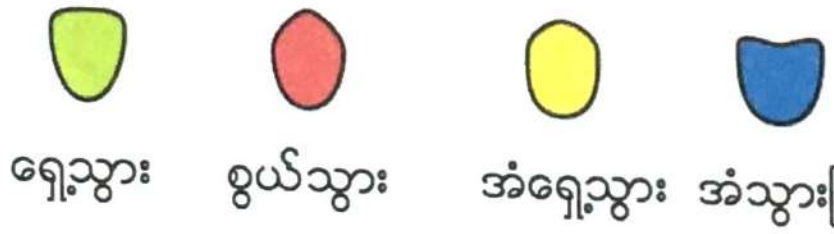
အသက် ၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အတွင်းသည် ငယ်သွားများနှင့် ကြီးသွားများ ရောနှောနေချိန် ဖြစ်သည်။ အသက်အလိုက် ငယ်သွားများနေရာ တွင် ကြီးသွားများက တဖြည်းဖြည်း အစားထိုး ဝင်ရောက်လာကြသည်။

အသက် ၁၈ နှစ်နောက်ပိုင်း အံဆုံးသွားများ ပေါက်ပြီးချိန်တွင် ကြီးသွားစုစုပေါင်း ၃၂ ချောင်း ရှိမည် ဖြစ်သည်။

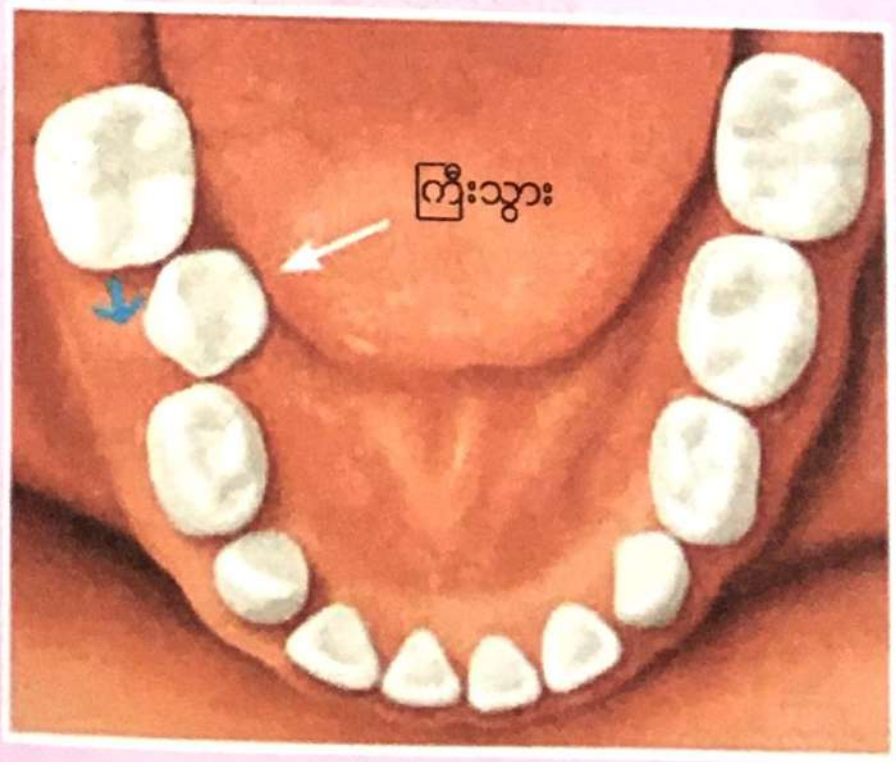
စဉ်	ကြီးသွားအမည်	ကြီးသွားပေါက်ချိန်	
		အပေါ်သွား	အောက်သွား
၁။	ရှေ့အလယ်သွား	၇-၈နှစ်	၆-၇နှစ်
၂။	ရှေ့ဘေးသွား	၈-၉နှစ်	၇-၈နှစ်
၃။	စွယ်သွား	၁၁-၁၂နှစ်	၉-၁၀နှစ်
၄။	ပထမအံ့ရှေ့သွား	၁၀-၁၁နှစ်	၁၀-၁၂နှစ်
၅။	ဒုတိယအံ့ရှေ့သွား	၁၀-၁၂နှစ်	၁၁-၁၂နှစ်
၆။	ပထမအံသွားကြီး	၆-၇နှစ်	၆-၇နှစ်
၇။	ဒုတိယအံသွားကြီး	၁၂-၁၃နှစ်	၁၃-၁၃နှစ်
၈။	တတိယအံသွားကြီး	၁၈-၂၅နှစ်	၁၈-၂၅နှစ်

သွားအမျိုးအစား တစ်မျိုးလျှင် အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်၊ ညာ ၄ ချောင်းစီ စုစုပေါင်း ၃၂ ချောင်း



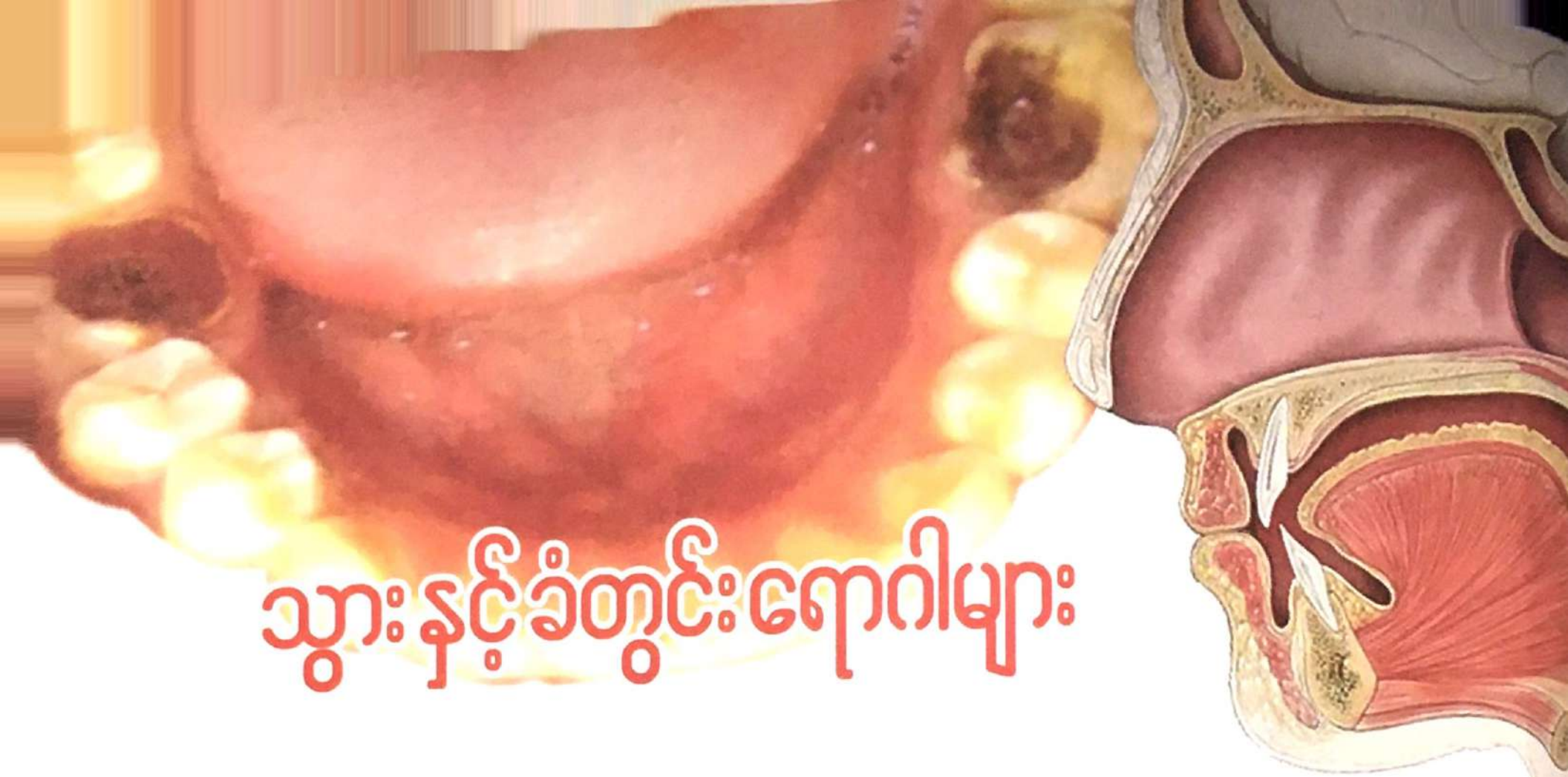


စောစောပေါက်သော ကြီးသွား



ကြီးသွားပေါက်ချိန်ကို လေ့လာကြည့်ပါက ပထမအံသွားကြီးမှာ အသက် ၆-၇ နှစ် အရွယ်တွင် စောစီးစွာပေါက်သည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ငယ်သွား နောက်ဆုံးအံသွား၏ နောက်တွင် ပေါက်သည်။

စောစောပေါက်သော ကြီးသွား ဖြစ်၍ မိဘကလည်း သတိမပြုမိ၊ ကလေးကလည်း ဂရုမစိုက်၊ သွားမတိုက်၊ စားသော အစာများကလည်း အချို့များဖြစ်ရာ စောစော ပျက်စီးဆုံးရှုံးရတတ်သည်။



သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများ

အဖြစ်များသော သွားနှင့်ခံတွင်း ရောဂါများမှာ သွားပိုးစားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါတို့ ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသော အဓိက အကြောင်းများမှာ ခံတွင်း မသန့်ရှင်းခြင်း၊ သွားချေးလွှာများကြောင့် ဖြစ်သည်။

သွားချေးလွှာ

သွားချေးလွှာဆိုသည်မှာ သွားမျက်နှာပြင်များ တွင် ကပ်နေပြီး သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်ရသောအလွှာပါးကလေး ဖြစ်သည်။ ရေနှင့်ပလုပ်ကျင်းရုံဖြင့် အလွယ်တကူ ကွာမသွားပေ။ သွားတိုက်ဆေး၊ သွားပွတ်တံတို့ဖြင့်သာ ဖယ်ရှားနိုင်သည်။

သွားချေးလွှာထဲတွင် သွားပိုးစားရောဂါ၊ သွားဖုံးရောဂါတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ရှင်သန်ပေါက်ပွားကြသည်။

သွားချေးလွှာများကို အံသွား၏ ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်ရှိ ချိုင့်များ၊ သွား တစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်းကြား နေရာများ၊ သွားနှင့် သွားဖုံး ဆုံသော နေရာများတွင် အများဆုံး တွေ့ရသည်။

သွားပိုးစားခြင်း

နွေရာသီတွင် ထမင်းနှင့် ဟင်းများကို ကြာကြာထားလျှင် သိုးပြီး ချဉ်သွားပါသည်။ ထို့အတူ သွားများကြားတွင် သွားချွေးလွှာများတွင်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားပိုးများ၊ ချိုပြီး စေးကပ်သော အစားအသောက်များနှင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့် အချဉ်ပေါက်ပြီး အက်ဆစ်ပျော့တစ်မျိုး ထွက်လာသည်။ ၎င်းအက်ဆစ်က သွားများကြားတွင် ဆွေးမြေ့ပျက်စီးစေရာမှ အပေါက်များဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် သွားပိုးစားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

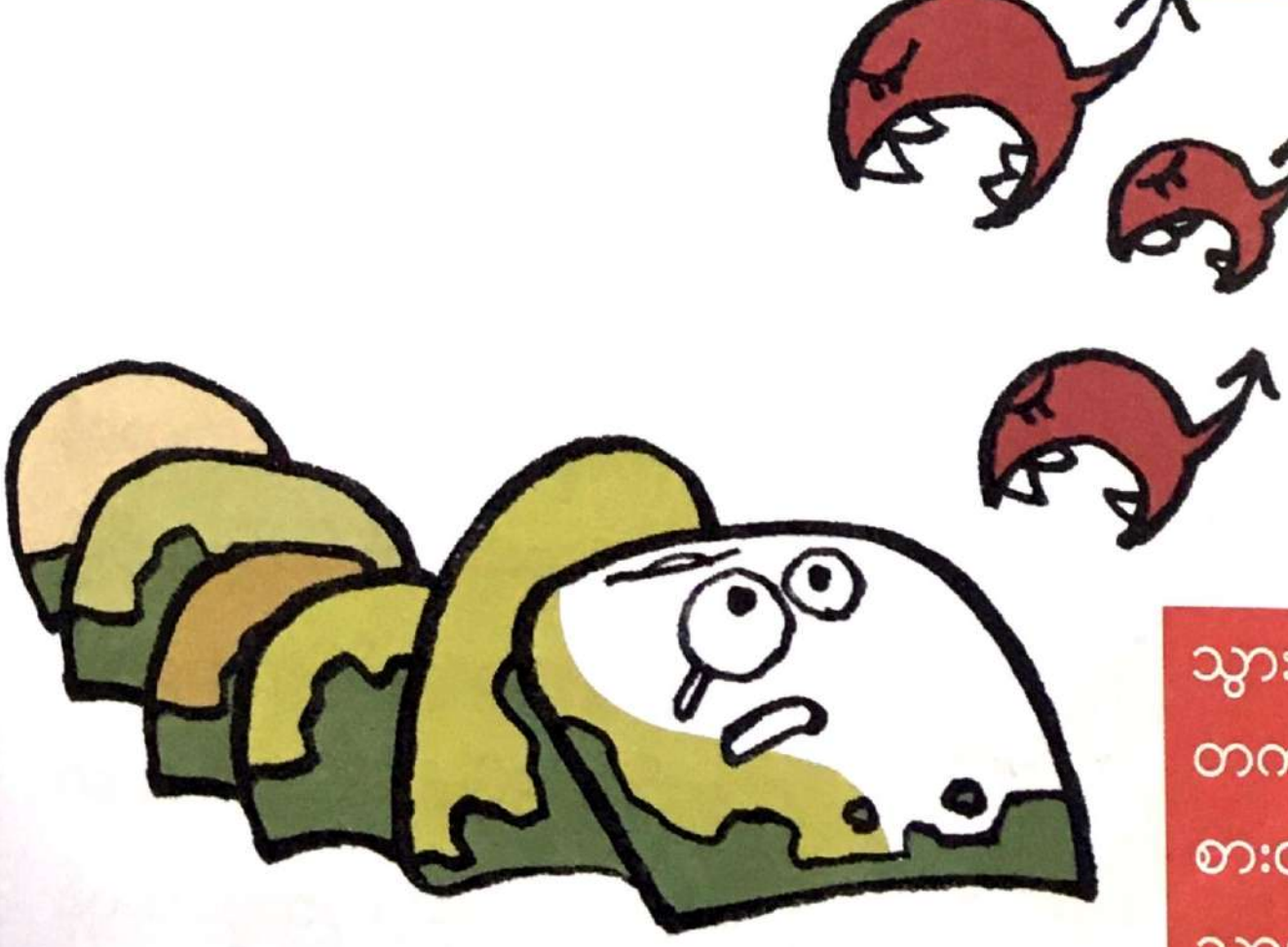
သွားပိုးစားခြင်းကို -

၁။ ကြိတ်ဝါးသော များသောများ

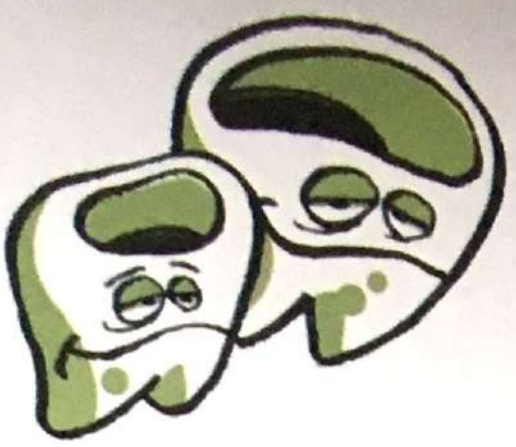
၂။ သွားနှစ်ချောင်းကြား နေရာများ

၃။ သွားဖုံးဝန်းကျင် နေရာများတွင်

အများဆုံးတွေ့ရပါသည်။



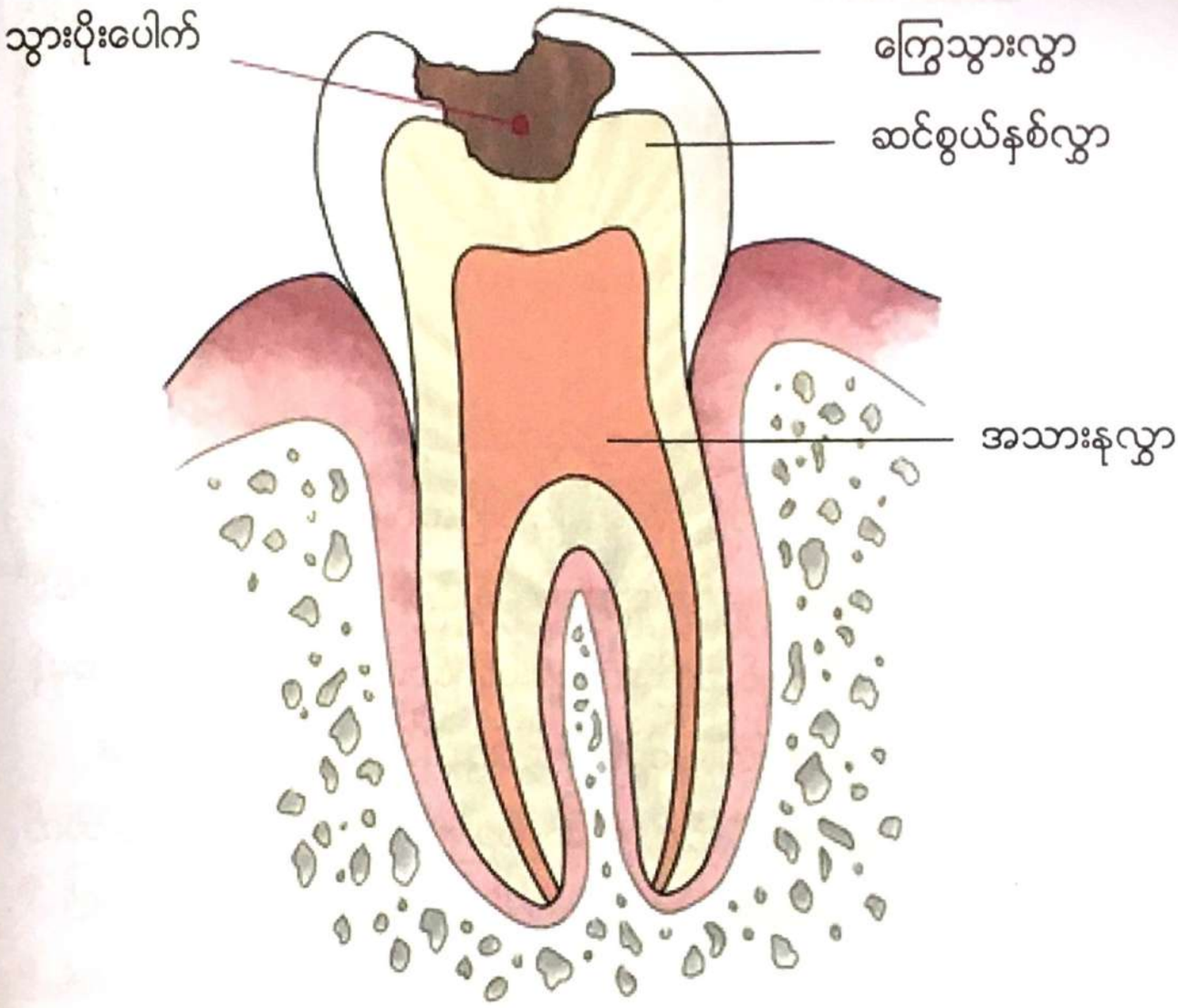
သွားပိုးစားတယ်ဆိုတာ
တကယ်တော့ ပိုးကောင်က
စားတာ မဟုတ်ပါဘူး။
သွားက ဆွေးပြီး ပျက်စီးသွား
တာပါ။



ကြွေသွားလွှာသွားပိုးစားခြင်း

သွားပိုးစားခြင်းသည် သွား၏အပေါ်ဆုံးလွှာဖြစ်သော ကြွေသွားလွှာတွင် စတင်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ကြွေသွားလွှာတွင် သွားပိုးပေါက်ဖြစ်လျှင် မြင်တွေ့နိုင်သော်လည်း နာကျင်မှုမခံစားရသေးပါ။

သွားပိုးပေါက်ဖြစ်လျှင် အပေါက်ထဲသို့ အစာဝင်နိုင်ပါသည်။ ဝင်သွားသော အစာကို ပြန်လည်ထုတ်ယူရန် ခက်ခဲသဖြင့် သွားပိုးပေါက်ကို သတိပြု မိပါက သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံတွင် သွားပိုးပေါက် ပိတ်ရန်နှင့် ကြိုတင် စစ်ဆေး ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။



ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ သွားပိုးစားခြင်း

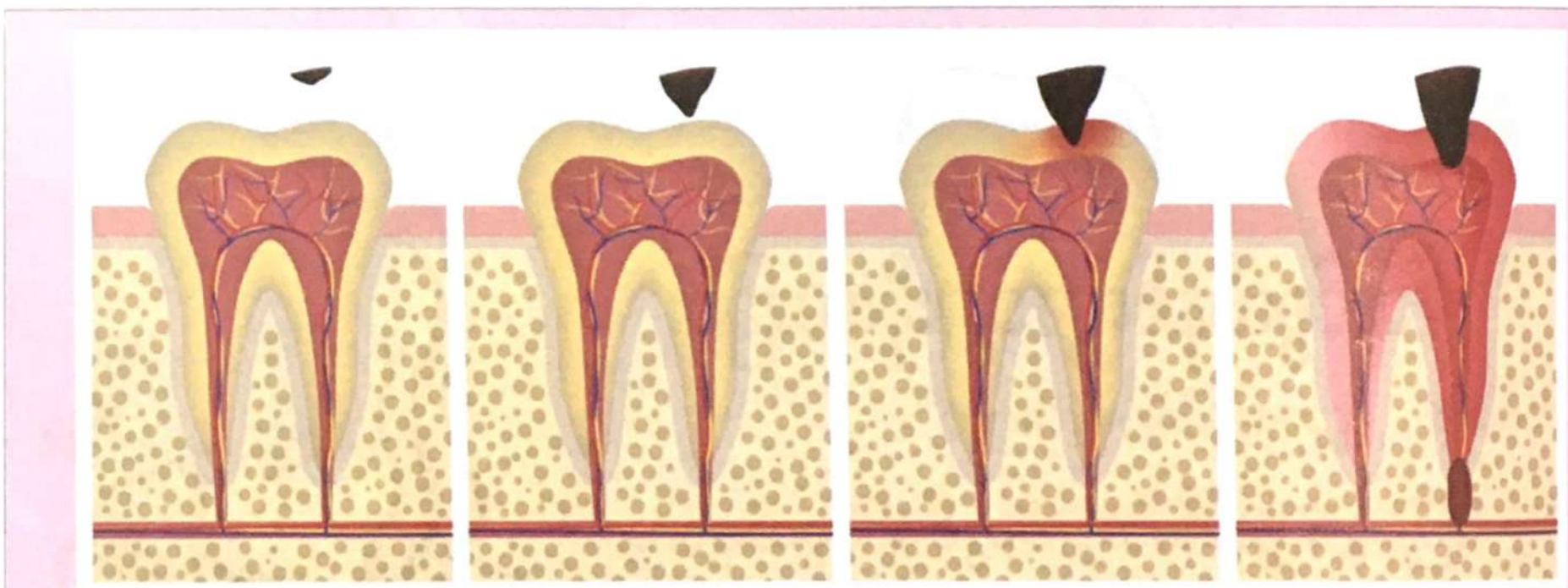
ကြွေသွားလွှာ၏အောက်တွင် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ရှိသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာကို သွားပိုးစားလျှင် အပူ အအေး စားသုံးသည့်အခါ နာကျင်မှုဝေဒနာကို စတင်ခံစားရပါသည်။ အခြေအနေ ဆိုးလာသည်ကို အချက်ပေးခြင်းဖြစ်သဖြင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် အမြန်ဆုံးပြသပြီး၊ အချိန်မီ ကုသမှုခံယူနိုင်ပါသေးသည်။

အသားနုလွှာအထိ သွားပိုးစားခြင်း

အသားနုလွှာသည် သွား၏ အတွင်းပိုင်းတွင် ရှိသည်။ သွား၏ အသက်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ အသားနုလွှာတွင်း၌ သွေးကြော၊ အာရုံကြောများ ရှိပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်းသည် ကြွေသွားလွှာမှတစ်ဆင့် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ၊ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာမှ အသားနုလွှာသို့တိုင် ရောက်ရှိသွားပြီဆိုလျှင် ဖော်မပြနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်သည့် သွားကိုက်သွားနာဝေဒနာကို ခံစားရပါသည်။ ထိုအခါ ထိုသွားကို နတ်ပစ်လိုက်ချင်သည့် ဆန္ဒများပင် ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ အမှန်တကယ်မှာလည်း ထိုအခြေအနေတွင် ထိုသွား၌ အသက်မရှိနိုင်တော့ပေ။

ရောဂါအခြေအနေကိုလိုက်၍ ကုသရမည်ဖြစ်သောကြောင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် ပြသစစ်ဆေးမှု ခံယူရပါမည်။



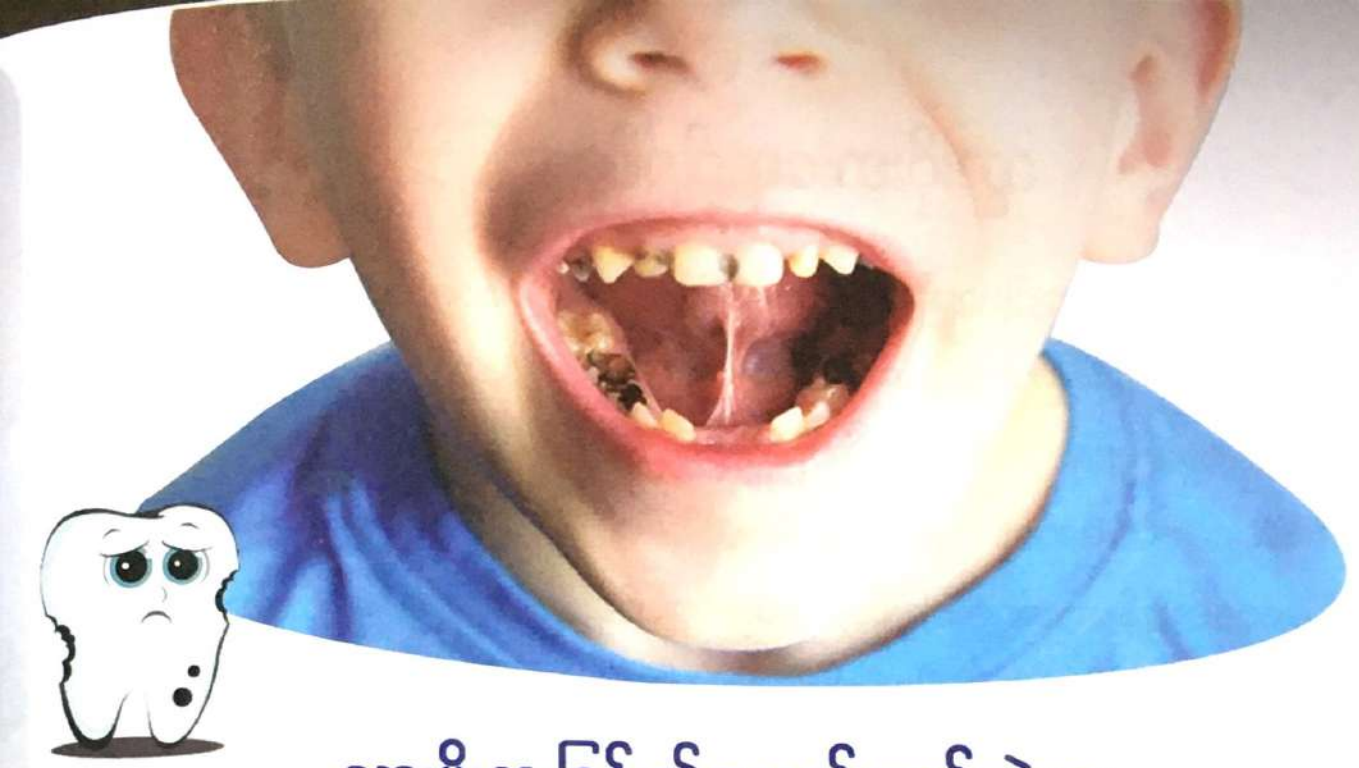
(၁) (၂) (၃) (၄)

သွားပိုးစားခြင်း အဆင့်ဆင့်

အဆင့် (၁) (၂) ကြွေသွားလွှာသွားပိုးစားခြင်း နာကျင်မှု မခံစားရသေးပါ။

အဆင့် (၃) ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသွားပိုးခြင်း နာကျင်မှု ခံစားရသည်။

အဆင့် (၄) အသားနုလွှာ သွားပိုးစားခြင်း ပြင်းထန်သည့်နာကျင်မှု ခံစားရသည်။



သွားပိုးစားခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲများ

အသားနလ္ဘာထိရောက်သွားသော သွားပိုးစားခြင်းကို ကုသမှုမရှိပါက -

- ရောဂါပိုးဝင်ပြီး သွားတွင်းရှိအာရုံကြောနှင့် သွေးကြောများ ပုပ်သွားပါသည်။
- ပြည်တည်လာပြီး အရိုးတွင်း ပျံနှံ့လာသည်။
- မျက်စိအစိတ်အပိုင်းထိ ရောင်ရမ်းလာတတ်သည်။
- အဖျားတက်လာသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ ရှိလာသည်။
- ပါးစပ်မဟနိုင် ဖြစ်လာသည်။ သွားလည်း လှုပ်လာသည်။
- အစာစားမရဖြစ်လာသည်။
- နာကျင်မှုကြောင့် ကောင်းစွာအိပ်မရနိုင်တော့ပေ။

ကြာလာသော် သွားများသည် မူလလှုပသောအရောင်မှ ညိုမည်းသောအရောင်ဖြစ်လာပြီး၊ အခန့်မသင့်လျှင် အမာတစ်ခုခုကို ကိုက်မိသည့်အခါ ကျိုးလွယ်ပဲ့လွယ်ဖြစ်လာပါသည်။

သွားမြစ်ထိပ် ပြည်တည်နာ၊ သွားတွင်းပိုင်းရောင်ရမ်းနာတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

သွားပိုးစားရောဂါစစ်ဆေးခြင်း

သွားပိုးစားရောဂါသည် ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာသော ရောဂါမဟုတ်ပါ။ အကြောင်းတရားကြောင့် အကျိုးတရားဖြစ်လာပါသည်။ မိမိသွားများ၊ မိမိကလေး သွားများကို မိမိကိုယ်တိုင် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ သွားဆရာဝန်ဆီ သွား၍လည်း စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

ကောင်းမွန်သောသွားဖြစ်ပါက သွားမျက်နှာပြင်များပေါ်တွင် မူလအရောင် အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ ရှိပါသည်။ သွားပိုးစားလာပြီဆိုပါက အစာဝါးသည့် မျက်နှာပြင်များတွင် အမည်းစက်၊ အမည်းကြောင်းများ၊ အပေါက်များ မြင်တွေ့ရတတ်သည်။ သန့်စင်သော အပ်ဖျားခန့်သေးသော အချွန်ဖြင့် ထိုးကြည့်မည်ဆိုပါက အပေါက်များဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်တိုင် မသန့်စင်သော အပ်များဖြင့် ထိုးမကြည့်သင့်ပါ။

မိမိကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးမည်ဆိုလျှင် မှန်နှင့် လုံလောက်သောအလင်းရောင် ရှိရပါမည်။ သွားတိုက်ပြီး၊ အနည်းဆုံးပလုတ်ကျင်းပြီးမှ စစ်ဆေးရပါမည်။ သွားများ၏ ကြိတ်ဝါးသော မျက်နှာပြင်၊ သွားဖုံးဝန်းကျင်၊ သွားနှစ်ချောင်းကြား နေရာများကို ကြည့်ရပါမည်။

ကလေးများ၏ အသက်နှင့် သွားအရေအတွက်ကို တွက်၍ သွားများကို မှန်မှန် စစ်ဆေးပေးရမည်။ သံသယရှိသော သွားပိုးစားရောဂါပေါက် တွေ့လျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးခန်းတွင် ဆက်လက် စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

သွားပိုးစားရောဂါကုသခြင်း

သွားပိုးစားပေါက် ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုလျှင် သွားပိုးစားသည့် အခြေအနေ (ကြွေသွားလွှာ၊ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ၊ အသားနုလွှာ) အပေါ် မူတည်၍ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်က ပြန်လည် ဖာထေးပေးမည် ဖြစ်သည်။

သွားကိုက်လျှင် အရေးပေါ်ကုသခြင်း

သွားပိုးစားပေါက်ဖြစ်ပြီး သွားကိုက်လာပြီဆိုလျှင် သွားဆရာဝန်ထံသို့ မသွားမီ သွားပိုးစားပေါက်ထဲမှ စားကြွင်းစားကျန်များ ထွက်သွားစေရန် ရေဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ပလုတ်ကျင်းဆေးရည်ဖြင့်ဖြစ်စေ ပလုတ်ကျင်းပါ။

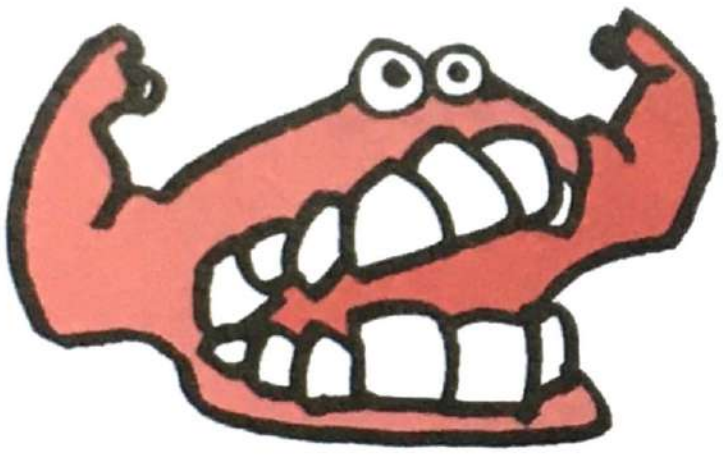
လေးညှင်းဆီ အနည်းငယ်ကို သန့်စင်သော ဂွမ်းဖြင့် သွားပေါက်ထဲသို့ ဖွဖွလေး ထည့်ပေးပါ။ လေးညှင်းဆီ မများစေရပါ။ လေးညှင်းဆီ မရခဲ့လျှင် သွားပေါက်တွင်းသို့ နောက်ထပ်အစာမဝင်စေရန် ဂွမ်းသန့်သန့်ကို ဖွဖွထည့်ထားပါ။

အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးမှုန့်များ၊ ပရုတ်ဆီတို့ကို သွားပေါက်တွင်းသို့ မထည့်ပါနှင့်။

သွား အလွန်နာနေလျှင် ယာယီသက်သာစေရန် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်ထားနိုင်ပါသည်။

သွားချေးလွှာနှင့် သွားပုံးရောဂါ

သွားချေးလွှာထဲတွင်ရှိသော အချို့ဘက်တီးရီးယားများသည် စားကြွင်းစားကျန်များနှင့်ပေါင်းစပ်ပြီး အဆိပ်ဓာတ်များ ထုတ်သည်။ ထိုအဆိပ်ဓာတ်များသည် သွားများ၏ဝန်းကျင်ရှိ တစ်သျှူးများထဲသို့ စိမ့်ဝင်ပျက်စီးစေခြင်းဖြင့် သွားဖုံးရောဂါကို ဖြစ်စေပါသည်။



ကျန်းမာသော သွားဖုံး

လူအများသည် သွားကို ဂရုစိုက်ကြသော်လည်း သွားဖုံးများကို အလေးမထားတတ်ကြပေ။

သွားများကောင်းမွန်ရေးအတွက် သွားဖုံးသားများ ကျန်းမာနေရန်လည်း အလွန် လိုအပ်ပါသည်။ သွားများသည် သွားဖုံးအတွင်း၌ ရှိသဖြင့် သွားဖုံးကျန်းမာမှ သွားကျန်းမာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကျန်းမာသော သွားဖုံးသည် ဖောင်းကြွမှုမရှိ၊ သွေးမထွက်၊ အနံ့မရှိပေ။ သွားဖုံးသား၏အရောင်နှင့် အနေအထားမှာလည်း ပုံမှန်အတိုင်းရှိနေရပေမည်။

သွားဖုံးရောဂါဆိုသည်မှာ

သွားဖုံးရောဂါသည် မကျန်းမာသော သွားဖုံးတွင် ဖြစ်ပွားသည်။ နီမြန်းဖောင်းကြွနေခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်းတို့ တွေ့ရပါက သွားဖုံးရောဂါဟု ဆိုရပေမည်။ သွားဖုံးရောဂါသည် သွားဖုံးသား၊ သွားဖုံးအရိုးနှင့် သွားကို ထိန်းထားသော သွားမြစ်ပတ်မြေးတို့တွင် ဖြစ်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။

စောစောသိ၍ ကုသပါက သွားဖုံးများသည် နဂိုအတိုင်းပြန်လည် ကျန်းမာကောင်းမွန်လာနိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းများ

သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းမှာ ခံတွင်းမသန့်စင်မှုကြောင့် အဓိကဖြစ်သည်။

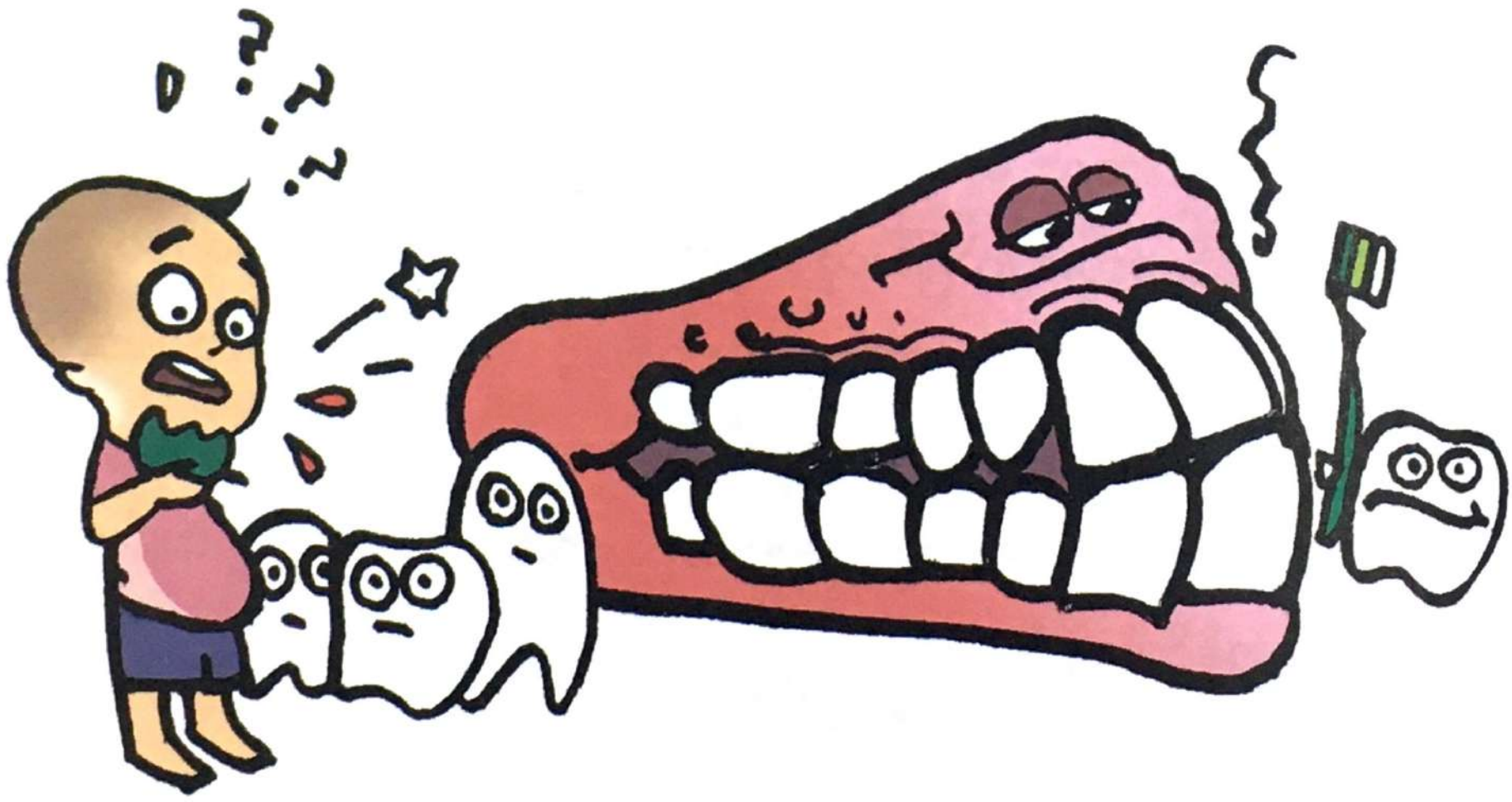
သွားမှန်မှန်မတိုက်ခြင်း၊ သွားတိုက်သော်လည်း စနစ်မမှန်ခြင်းကြောင့် သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဘက်တီးရီးယားပါသော သွားခဲချေးလွှာများ ကပ်နေပြီး သွားဖုံးရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးရောဂါကို စစ်ဆေးခြင်း

သွားဖုံးရောဂါကို စစ်ဆေးမည်ဆိုလျှင် လုံလောက်သော အလင်းရောင် ရှိသောနေရာတွင် မှန်ထောင်ကြည့်ပါက တွေ့နိုင်သည်။ သွားဖုံးသားများ ဖောင်းနေခြင်း၊ နီမြန်းနေခြင်းကို တွေ့ရသည်။

သွားဖုံးမကောင်းသူသည် ခံတွင်းနံ့ မကောင်းပါ။

သွားတိုက်သည့်အခါ သွေးထွက်ခြင်း၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး စသည့် မာသောအစာများကို စားသည့်အခါ သွေးထွက်ခြင်းတို့ဖြင့်လည်း သိနိုင်ပါ သည်။



သွားဖုံးရောင်ရောဂါ၏ သဘော

သွားဖုံးရောင်ရောဂါသည် ထိရုံနှင့် သွေးထွက်တတ်သဖြင့် သွားတိုက် ခြင်းကို ရပ်မပစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ခံတွင်းမသန့်စင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ပုံမှန်အတိုင်း သွားဆက်တိုက်ရပါမည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သွားလက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် ဆက်လက်ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

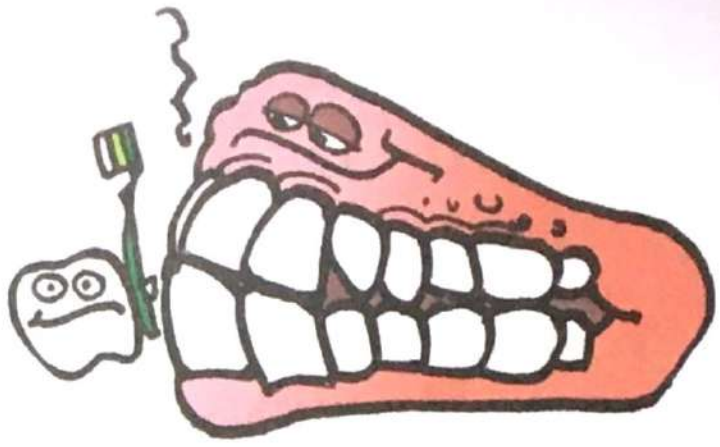
သွားဖုံးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲများ

သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို အချိန်မီမကုသခဲ့လျှင် သွားဖုံးနာခြင်း၊ သွားကြားအစာညပ်ခြင်း၊ သွားကြွလာခြင်း၊ သွားလှုပ်လာခြင်း၊ အစာစားရာတွင် နာလာခြင်း၊ သွားဖုံးပြည်တည်ခြင်း၊ သွားကျွတ်ထွက်ခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးရောင်ရောဂါမှတစ်ဆင့် ရေစီးကမ်းပြိုသွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်း

သွားဖုံးရောင်ရောဂါသည် ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံး ခံတွင်းရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားဖူးသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။



သွားဖုံးရောင်ရောဂါအရေးပေါ်ကုသခြင်း

သွားဖုံးရောင်ခြင်းကြောင့် ရုတ်တရက် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆွေးထွက်မှု များလာခြင်း ဖြစ်လျှင် ခံတွင်းသန့်စင်မှုအတွက် ပလုတ်ကျင်းပါ။ ပလုတ်ကျင်း ခြင်းကို သာမန်အားဖြင့် အစာစားပြီးတိုင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။

ဆေးအနေနှင့် ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပေးရပါမည်။ အလွယ်တကူမရရှိလျှင် ဆားနှင့် ရေနွေးနွေး ရောစပ်ပြီး ပလုတ်ကျင်းနိုင်ပါ သည်။ ထို့နောက် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် ဆက်လက်ပြသ ကုသမှုခံယူ ရပါမည်။

သွားတိုက်လျှင် အနည်းဆုံး ၃ မိနစ်ခန့် အချိန်ယူ တိုက်သင့်ပါ သည်။

သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်း

သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါများ မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းများမှာ -

သွားတိုက်ခြင်း၊ သွားကြားပွတ်ကြိုး သုံးစွဲခြင်း၊ ပလုတ်ကျင်းခြင်း၊ လျှာကို သန့်စင်ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

သွားတိုက်ခြင်း

သွားကြားပွတ်ကြိုး သုံးစွဲခြင်း

ပလုတ်ကျင်းခြင်း

လျှာကို သန့်စင်ပေးခြင်း

သွားတိုက်ခြင်း

သွားတိုက်ရာတွင် ဖလိုရိုက် ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို သုံးရ မည်။

စနစ်မှန် သွားတိုက်နည်းဖြင့် တိုက်ရမည်။

နေ့ခင်း အစာစားပြီးတိုင်း တစ်ကြိမ်နှင့် ညအိပ်ရာ မဝင်မီ တစ်ကြိမ် မှန်မှန်တိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော သွားတိုက် နည်းဖြစ်ပါသည်။

စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း

သွားတိုက်ရာတွင် သွားမျက်နှာပြင်အားလုံးကို သန့်ရှင်းအောင် တိုက်ရမည်။

၁။ အပေါ် ရှေ့သွား နှုတ်ခမ်းမျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း

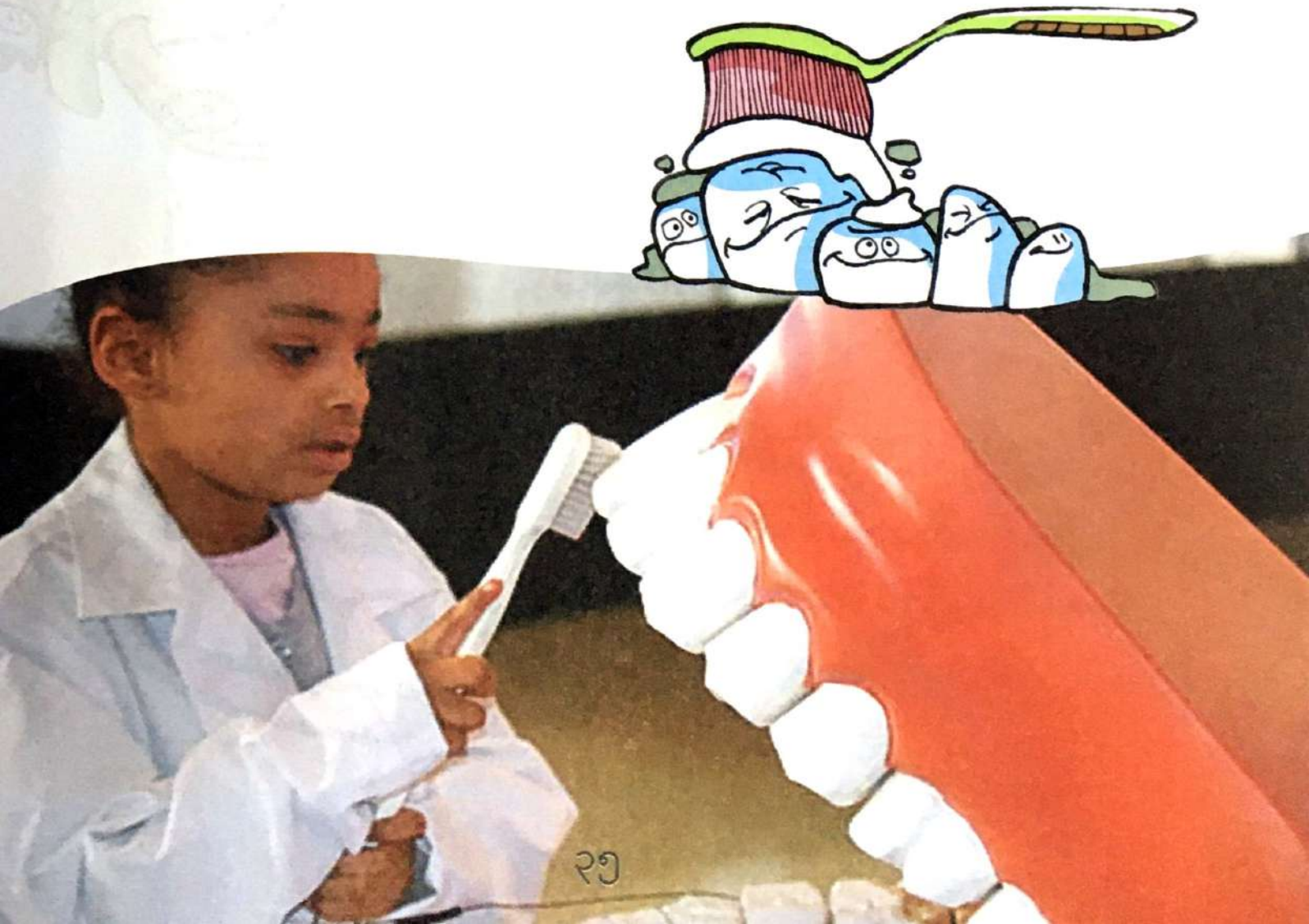
၂။ အပေါ် ရှေ့သွား အာခေါင်မျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း

၃။ အောက် ရှေ့သွား နှုတ်ခမ်းမျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း

၄။ အောက် ရှေ့သွား အာခေါင်မျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း

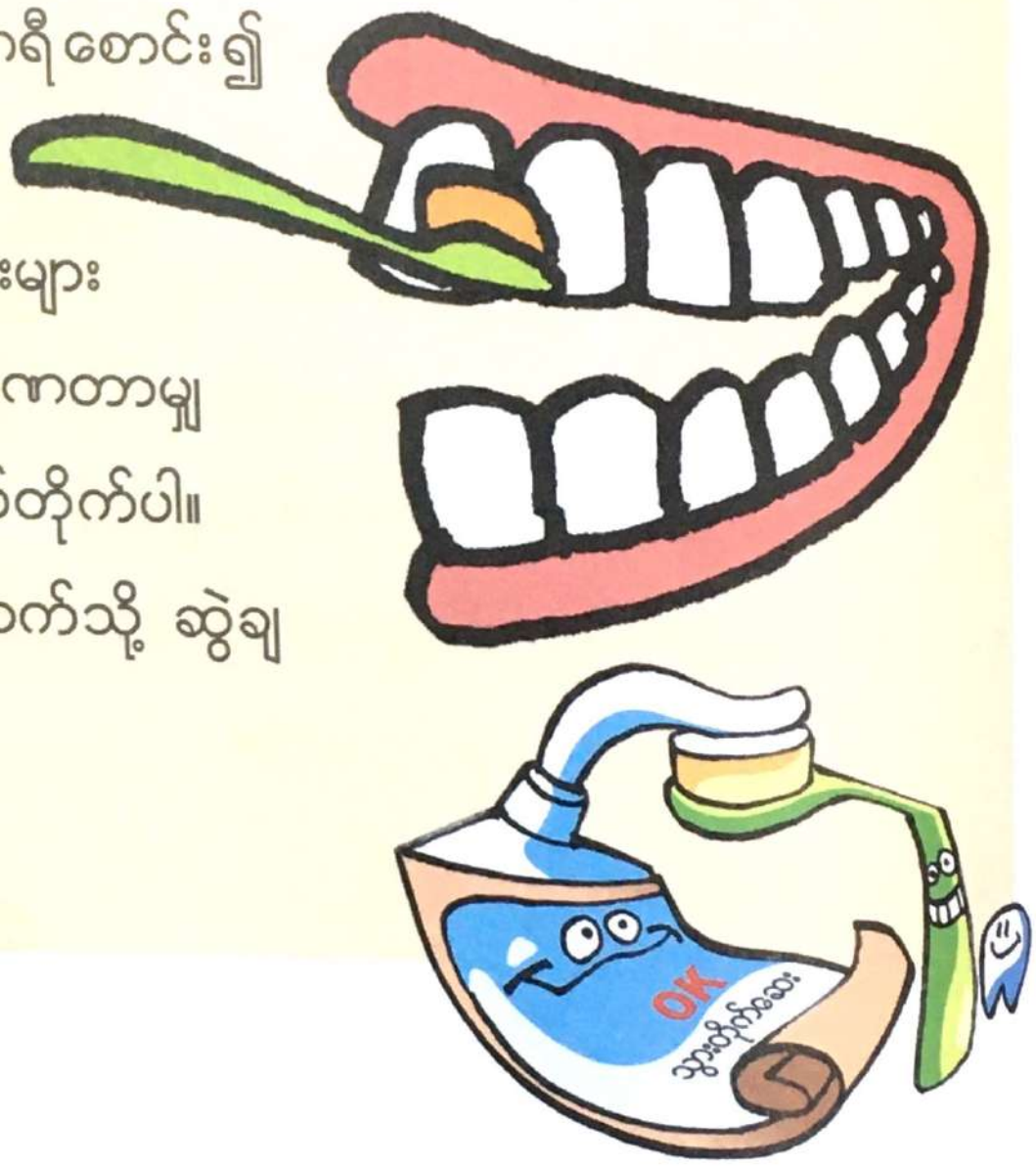
၅။ အံသွား ဘေးမျက်နှာပြင်များကို တိုက်ခြင်း

၆။ အံသွား ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်များကို တိုက်ခြင်း



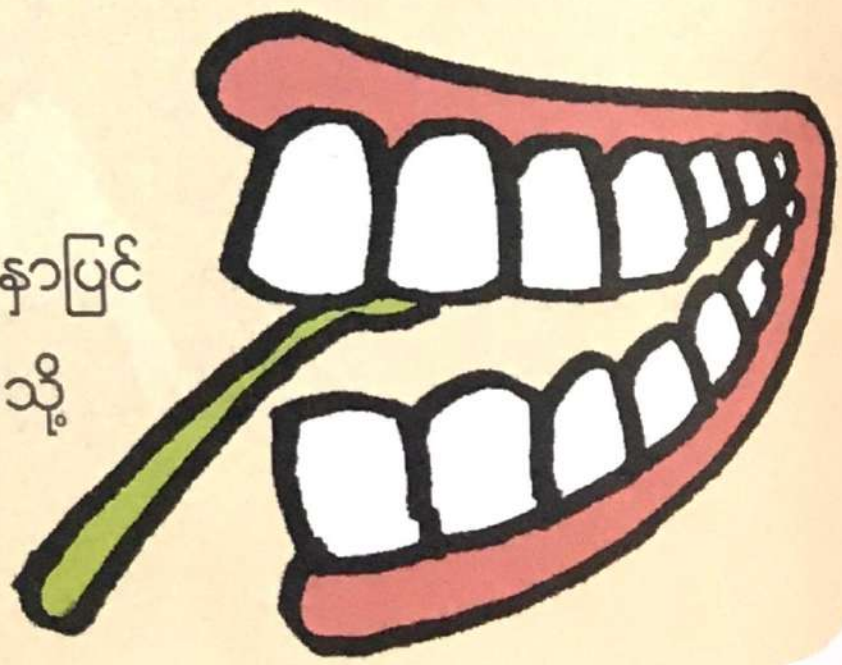
အပေါ်ရှေ့သွား နှုတ်ခမ်းမျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း

- သွားတိုက်တံ၏ အမျှင်တန်းများကို သွားနှင့် သွားဖုံး ဆက်စပ်နေရာ၌ ၄၅ ဒီဂရီ စောင်း၍ ထားပါ။
- သွားတိုက်တံရှိ သွားတိုက်ဆေးများ မျက်နှာပြင် ထိတွေ့မှုရှိစေရန် ခဏတာမျှ (စက္ကန့်ပိုင်းမျှ) ရှေ့နောက် ပွတ်တိုက်ပါ။
- သွားတိုက်တံကို အပေါ်မှ အောက်သို့ ဆွဲချ သည့်နည်းဖြင့် တိုက်ပါ။



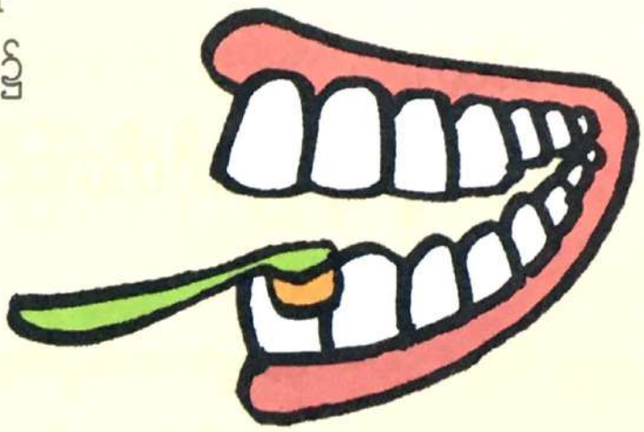
အပေါ်ရှေ့သွား အာခေါင်မျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း

သွားတိုက်တံကို အပေါ်မှ အောက် ထောင်လျှက်အနေအထားဖြင့် သွားမျက်နှာပြင် နှင့် သွားဖုံးထိတွေ့သောနေရာမှ အောက်သို့ ဆွဲချ ပွတ်တိုက်နည်းဖြင့် တိုက်ပါ။



အောက်ရွေ့သွား
နှုတ်ခမ်းမျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း

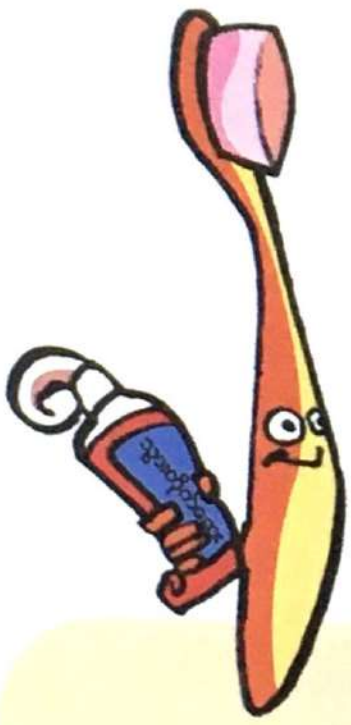
- သွားတိုက်တံ၏ အမျှင်တန်းများကို သွားနှင့် သွားဖုံး ထိတွေ့ရာနေရာ၌ ၄၅ ဒီဂရီ စောင်း၍ထားပါ။
- သွားတိုက်တံအမျှင်တန်းများကို အပေါ်သို့ လှုန်တင်ဆွဲသည့် နည်းဖြင့် တိုက်ပါ။



အောက်ရွေ့သွား
အာခေါင်မျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း

သွားတိုက်တံကို ဒေါင်လိုက် အနေအထားဖြင့် သွားနှင့် သွားဖုံး ထိတွေ့ရာနေရာမှ စပြီး အပေါ်သို့ ဆွဲသည့် နည်းဖြင့် တိုက်ပါ။

အံသွား
ဘေးမျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း



အံသွား ဘေးမျက်နှာပြင် ၈ နေရာ ရှိပါသည်။

- အပေါ်အံသွား ပါးဘက်မျက်နှာပြင် (ဘယ်၊ ညာ)
- အပေါ်အံသွား အာခေါင်ဘက်မျက်နှာပြင် (ဘယ်၊ ညာ)
- အောက်အံသွား ပါးဘက်မျက်နှာပြင် (ဘယ်၊ ညာ)
- အောက်အံသွား လျှာဘက်မျက်နှာပြင် (ဘယ်၊ ညာ)

- သွားတိုက်တံ၏ အမျှင်တန်းများကို ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းလျက် အနေအထားဖြင့် တိုက်ပါ။
- သွားနှင့် သွားဖုံးထိတွေ့ရာနေရာမှစပြီး အပေါ်သွားများကို အောက်သို့ဆွဲချပြီး တိုက်ပါ။
- အောက်သွားများကို အပေါ်လှန်ပြီးတိုက်ပါ။

အံသွား
ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင်ကို တိုက်ခြင်း

အံသွား ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင် ၄ နေရာ ရှိပါသည်။

- အောက် ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင် (ဘယ်၊ ညာ)
- အပေါ် ကြိတ်ဝါးမျက်နှာပြင် (ဘယ်၊ ညာ)

သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်း
များကို ရှေ့တိုး နောက်ဆုတ်
ပွတ်တိုက်ပေးရပါမည်။

သွားတိုက်နည်း အမှား

သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်းများကို သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ၉၀ ဒီဂရီ ကန့်လန့်ဖြတ်တင်၍ ရှေ့မှနောက် ပွတ်တိုက်သည့်နည်းသည် မှားယွင်းသော သွားတိုက်နည်းစနစ် ဖြစ်ပါသည်။

သွားတိုက်နည်းမှားပါက ခံတွင်း မသန့်စင်သည့်အပြင် သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်၌ အချိုင့်များ၊ အခွက်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

ကလေးကို သွားတိုက်ပေးခြင်း

သွား ကောင်းစွာ မတိုက်တတ်သေးသည့် ကလေးများကို လူကြီးက သွားတိုက်ပေးရမည်။

ကလေးငယ်များကို သွားတိုက်ပေးမည်ဆိုလျှင် လူကြီးသည် ကလေး၏ နောက်ဘက်မှနေပြီး ကိုယ်တိုင်တိုက်သကဲ့သို့ တိုက်ပေးလျှင် လူကြီးအတွက်လည်း အဆင်ပြေ၊ကလေးအတွက်လည်း သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေပါသည်။

ကလေးများ သွားပေါက်လျှင်ပေါက်ချင်း သွားစတင် တိုက်ပေးရပါမည်။ ပြန်လည် မထွေးထုတ်တတ်သေးသည့် အရွယ်ဖြစ်ပါက သွားတိုက်ဆေး မပါဘဲ နူးညံ့သော သွားပွတ်တံကလေးဖြင့် တိုက်ပေးလျှင် ပို၍ကောင်းပါသည်။

လူကြီး၏ လက်ချောင်းတွင်စွပ်၍ တိုက်ပေးရသော ကလေး သွားတိုက်တံများ ရှိသည်။ ငယ်လွန်းသော ကလေးကို သွားတိုက်တံအစား အဝတ်သန့်သန့်လေးနှင့် ပွတ်တိုက်သန့်ရှင်းပေးလျှင်လည်း ကောင်းပါသည်။

သွားတိုက်ဆေး

သွားတိုက်ဆေးသုံးရခြင်းသည် သွားနှင့် ခံတွင်း သန့်စင်လို၍ ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ဆေးထဲတွင် သွားဆွေးခြင်း(သွားပိုးစားခြင်း)ကို ကာကွယ်နိုင်သော ဖလူအိုရိုက် ပါခဲ့လျှင် ပို၍ကောင်းသည်။

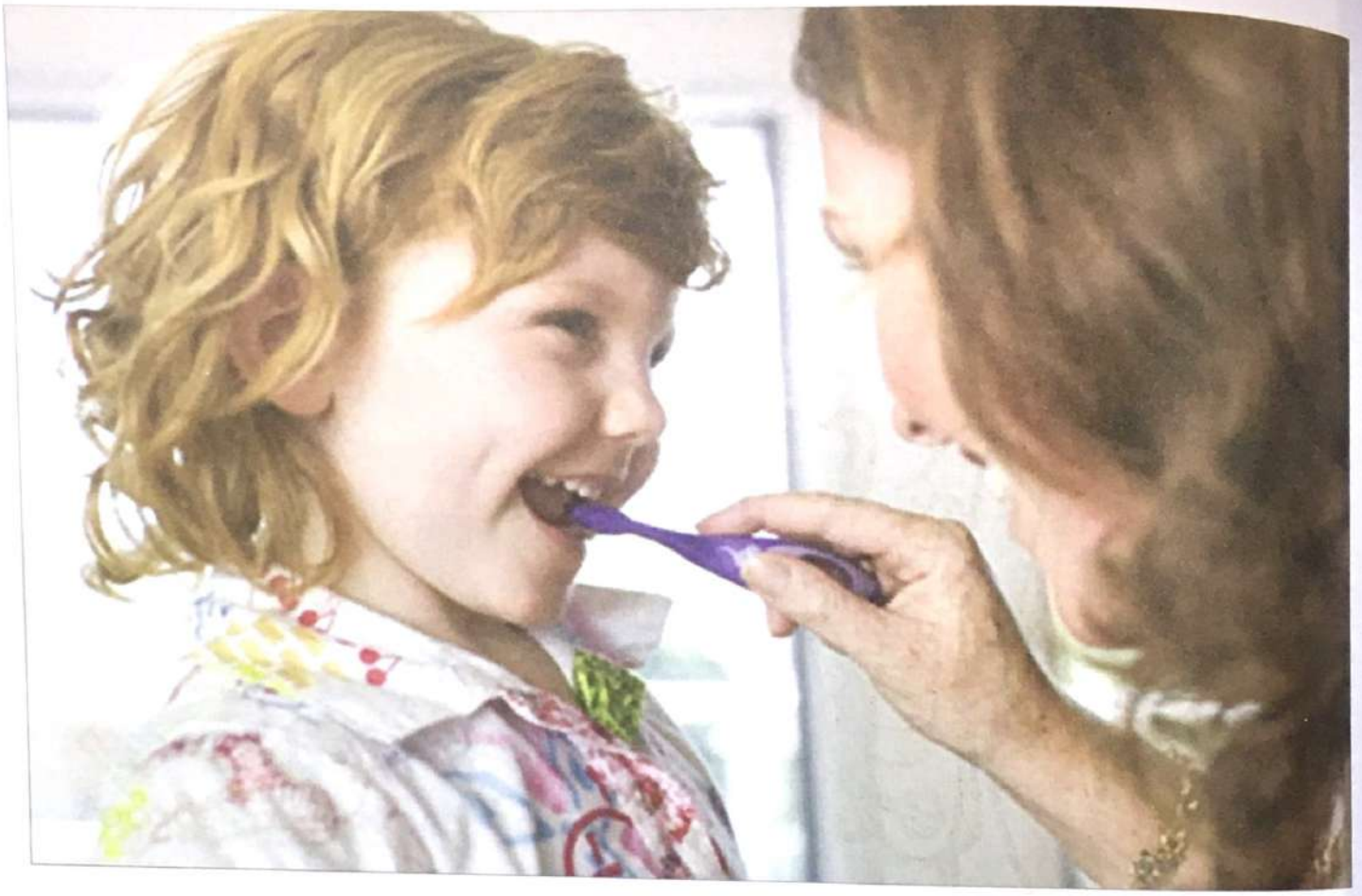
ထို့ကြောင့် သွားတိုက်ဆေး ရွေးချယ်ရာတွင် ဖလူအိုရိုက်ပါဝင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးဝယ်ယူသင့်သည်။

ကလေးငယ်များကို သွားတိုက်ပေးမည်ဆိုပါက မတော်တဆ မျိုချမိလျှင် အန္တရာယ်မရှိသော ကလေးသွားတိုက်ဆေးမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။

ကလေးငယ်များကို သွားတိုက်ပေးလျှင် သွားတိုက်ဆေးကို အနည်းငယ် (ပဲကြီးစေ့) ခန့်သာ ထည့်ပါ။

သွားတိုက်တံ

သွားတိုက်တံသည် သွားတိုက်ဆေး
ထည့်၍ သွားများနှာပြင်များပေါ်ရှိ
သွားဖျေးလွှာများကို ဖယ်ရှားသန့်စင်ရန်
ဖြစ်သည်။
လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မေးရိုး၊ ပါးစပ်
အနေအထား မတူညီသည့်အတွက်
အသုံးပြုသင့်သော သွားတိုက်တံ
အရွယ်အစားကို အတိအကျပြောရန်
ခက်ခဲပါသည်။
သို့သော် သွားတိုက်တံ၏
လက်ကိုင်သည် မြဲမြံစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်
သော အနေအထား ရှိရမည်။
သွားတိုက်တံအမျှင်တန်းများသည်
နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းရမည်။ သွားတိုက်တံ၏
ထိပ်ပိုင်းသည်လုံးပြီး သေးငယ်ပါက
ပါးစပ်အတွင်းဘက်ပိုင်း သွားတိုက်ရ
ခက်ခဲသောနေရာများအထိ
ရောက်ရှိနိုင်သဖြင့် ပို၍ကောင်း
ပါသည်။

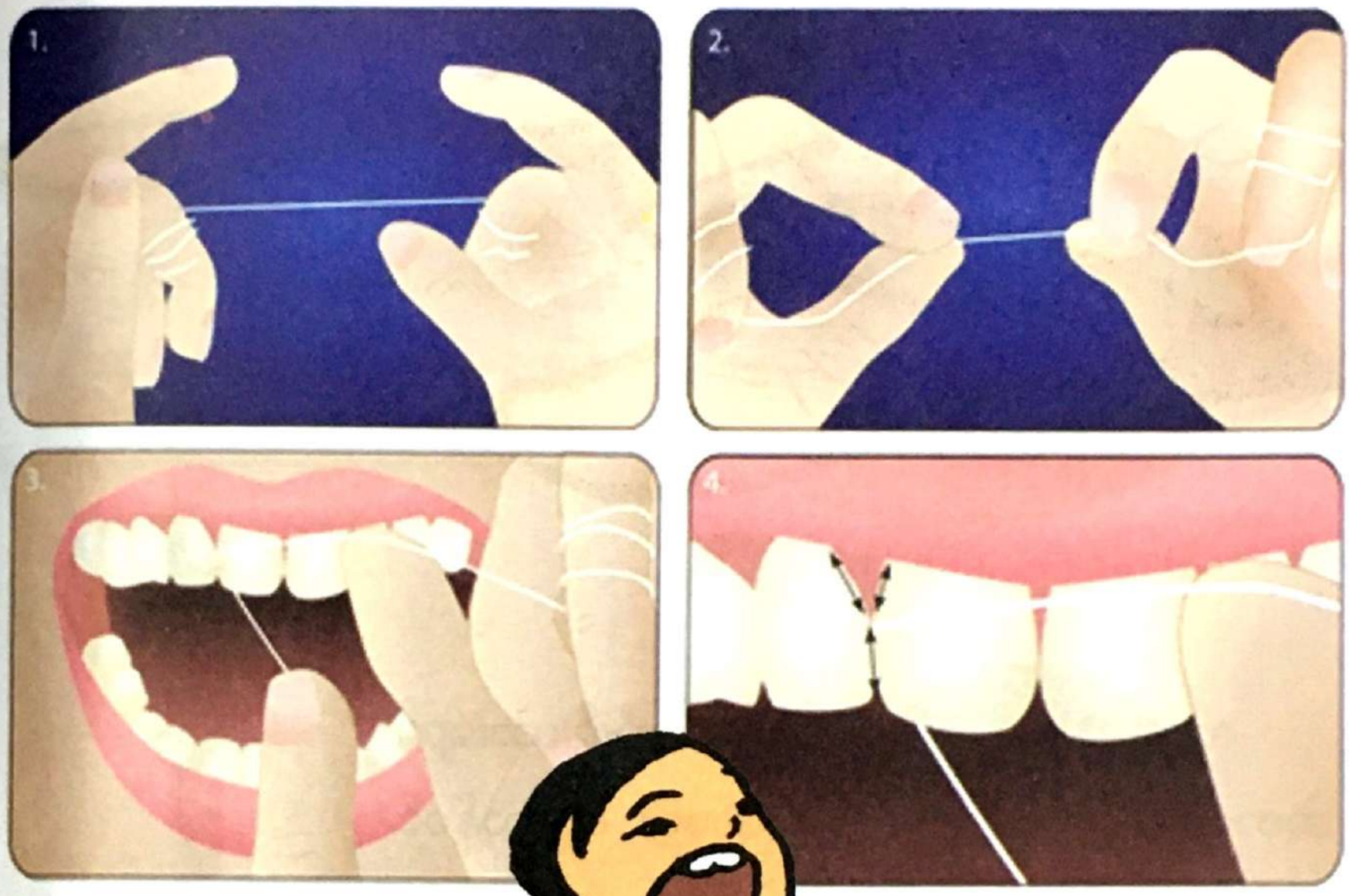


သွားတိုက်တံကို ၃ လ အသုံးပြုပြီးတိုင်း အသစ် လဲလှယ်သင့်သည်။ အကယ်၍ ၃ လ မပြည့်မီ အမျှင်တန်းများ ယိုယွင်းပျက်စီးလာပါကလည်း အသစ် လဲလှယ်ရမည်။

သွားတိုက်တံကို အသုံးမပြုမီ အမျှင်များကို ရေဆေးပြီးမှ အသုံးပြုရမည်။ အသုံးပြုပြီးပါကလည်း သန့်စင်စွာ ဆေးကြော၍ ခြောက်သွေ့အောင်ထားရမည်။

သွားတိုက်တံကို မိသားစုဝင်များ၊
သူငယ်ချင်းများနှင့် ဝေမျှအသုံးမပြုရပါ။

သွားကြားပွတ်ကြိုး



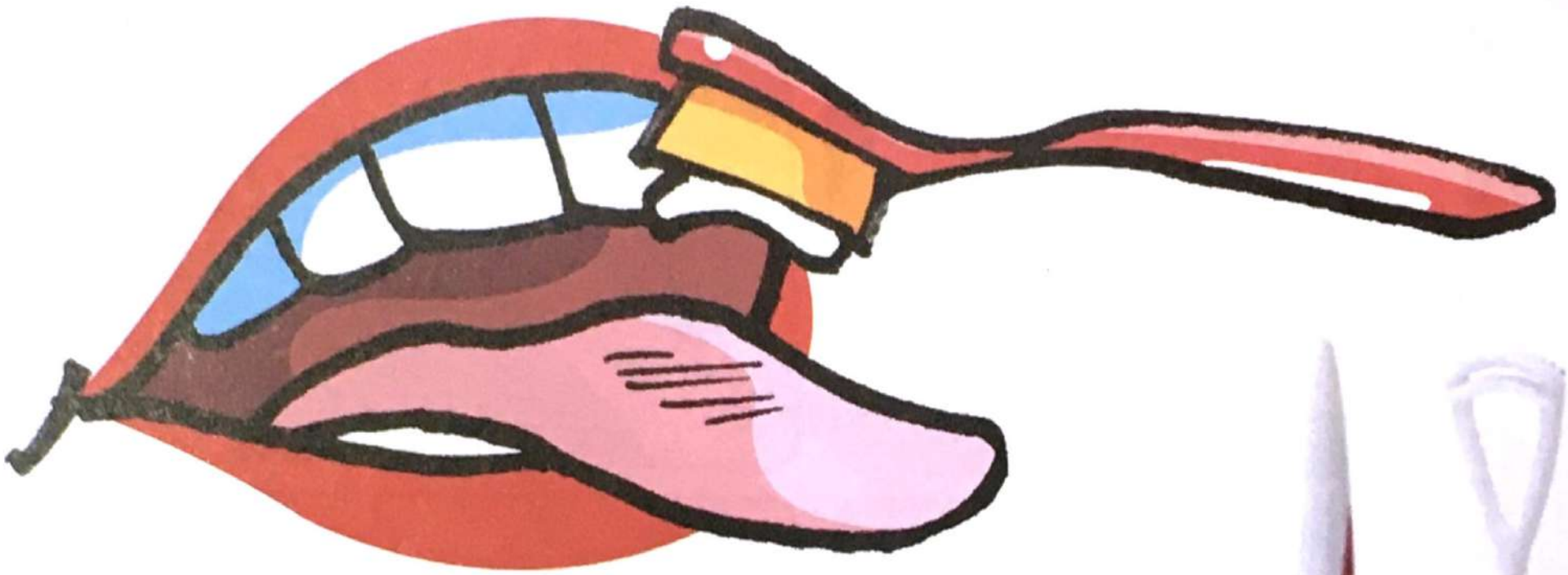
သွားတိုက်တံဖြင့် မသန့်စင်နိုင်သော သွားကြားနေရာများမှ အစာများ၊ သွားချေးလွှာများကို သွားကြားပွတ်ကြိုးအသုံးပြု၍ တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်ခန့် သန့်ရှင်းပေးသင့်သည်။

သွားကြားပွတ်ကြိုးကို ကွင်းပုံစံ ချည်၍ အသုံးပြုနိုင်သည်။

(သို့မဟုတ်)

ဘယ်၊ ညာ လက်သူကြွယ်နှစ်ဖက်တွင် သွားကြားပွတ်ကြိုးကို ၂ ပတ်၊ ၃ ပတ်ခန့် ရစ်ပတ်ပြီး လက်ညှိုး၊ လက်မနှစ်ဖက်နှင့် ကိုင်ပြီး သွားကြား၌ ရှေ့နောက် ပွတ်တိုက်ဆွဲ၍ သန့်စင်နိုင်ပါသည်။

လျှာကိုသန့်စင်ပေးခြင်း

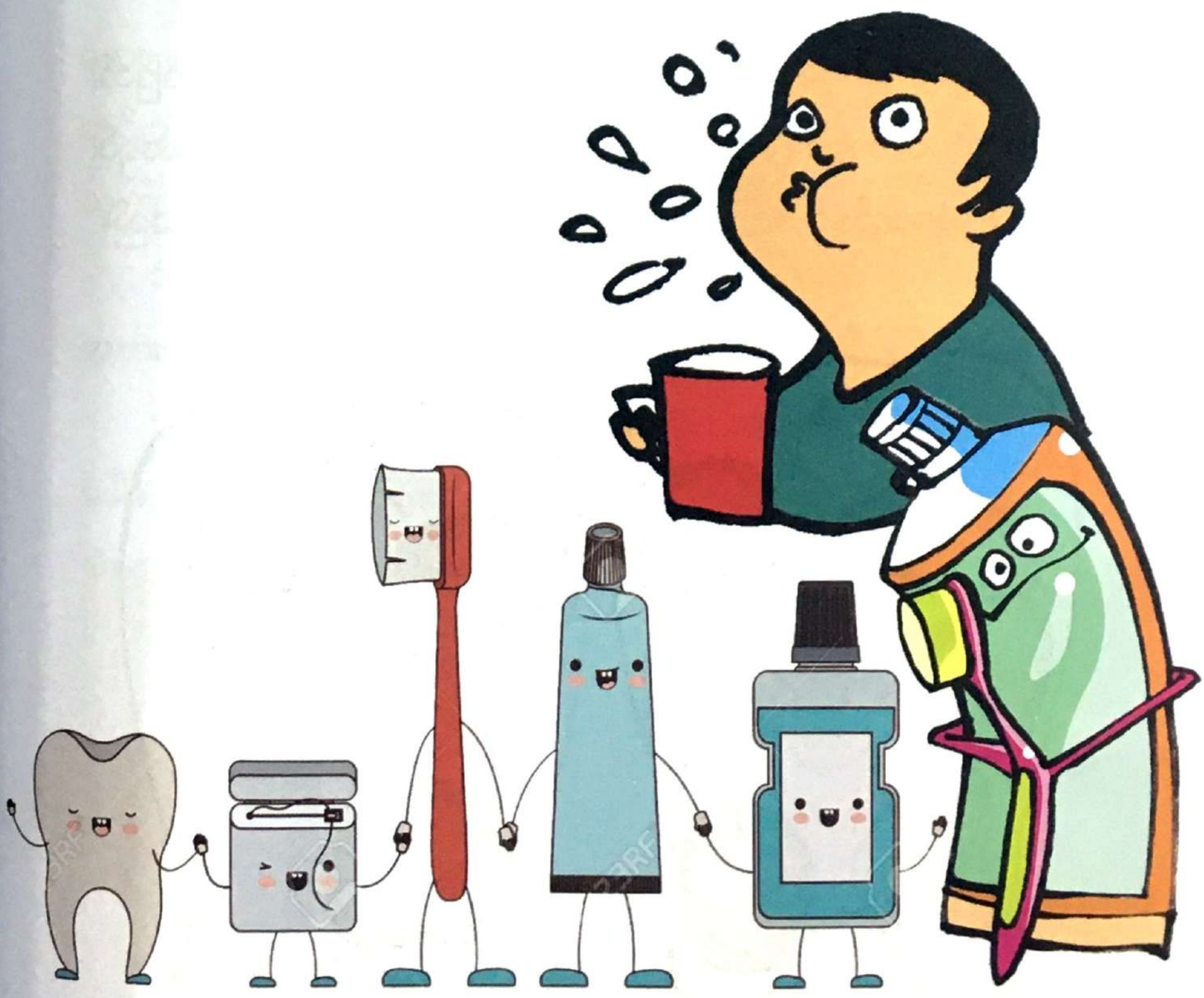


လျှာမျက်နှာပြင်၌ရှိသော ဘက်တီးရီးယားများ၊ အစာများကို သွားတိုက်တံဖြင့် ဖြစ်စေ၊ လျှာသန့်စင်ကိရိယာဖြင့်ဖြစ်စေ ဖယ်ရှား သန့်စင်ပေးနိုင်ပါသည်။

ပလုတ်ကျင်းခြင်း

သွားတိုက်ခြင်း၊ သွားကြားပွတ်ကြိုး သုံးခြင်းအပြင် ခံတွင်းသန့်စင်ရန် ခံတွင်းသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဆားငံရည် နွေးနွေးဖြင့်လည်း ပလုတ်ကျင်းနိုင်ပါသည်။

အစာစားပြီးတိုင်း ရိုးရိုးရေဖြင့် ပလုတ်ကျင်းခြင်းသည်လည်း ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်ဖြစ်ပါသည်။



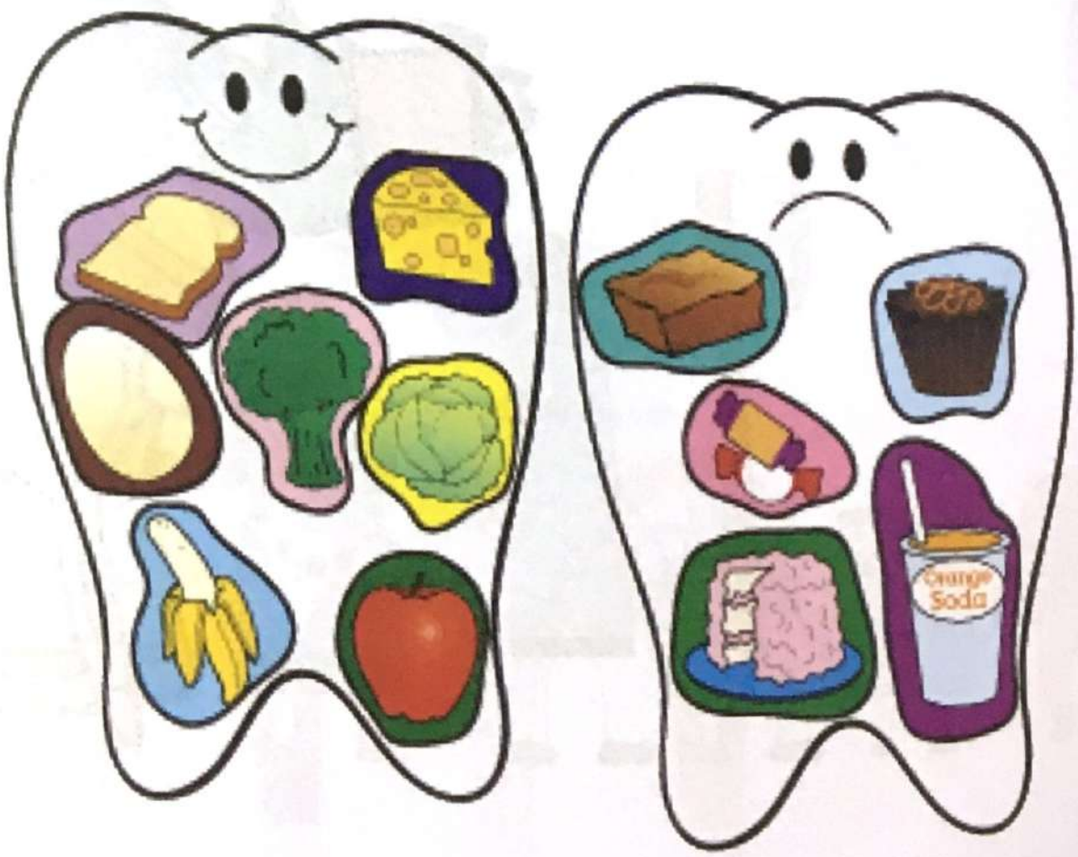
သွားနှင့် ခံတွင်း အာဟာရ

အာဟာရကို အစားအစာမှ ရရှိသည်။

- ခန္ဓာကိုယ် ကြီးထွားစေသော
- အင်အားဖြစ်စေသော
- ရောဂါကာကွယ်ပေးသော အစားအစာများဟူ၍ အစာအုပ်စုများ ရှိပါသည်။

သွားအတွက် အကျိုးပြုသော အစားအစာများ၊ အကျိုးမပြုသော အစားအစာများ ရှိသည်။

သွားအတွက် အာဟာရဖြစ်စေသော အစာများမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်၊ ပရိုတင်း၊ အဆီ၊ ဗီတာမင် (အေ)၊ ဗီတာမင် (ဒီ)၊ ကယ်လဆီယမ်၊ ဖော့စဖရပ်၊ ဗီတာမင်(စီ)၊ သံဓာတ်နှင့် ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်သော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။



သွားကိုလွန်စွာပျက်စီးစေနိုင်သော အစားအစာများမှာ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ ဘီစကစ်နှင့် ချိုချဉ်စေးကပ်သော မုန့်ပဲသရေစာများ ဖြစ်သည်။

သွားပိုးစားခြင်း နည်းသော အစားသောက်များမှာ - သစ်သီး၊ ဖျော်ရည်၊ အချိုရည်၊ ပေါင်မုန့်နှင့် သံဘူးဖျော်ရည်များ ဖြစ်သည်။

သွားပိုးစားခြင်း အနည်းဆုံးသော အစားအစာများမှာ - ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံနှင့် သကြားမပါသော နို့တို့ ဖြစ်သည်။

သွားပိုးစားခြင်း မရှိသော အစားအစာများမှာ အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ အဆီနှင့် ဆီတို့ ဖြစ်သည်။

သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်စေနိုင်သော အစာများမှာ - ဒိန်ခဲ၊ သကြားမပါသော ပီကေတို့ ဖြစ်သည်။

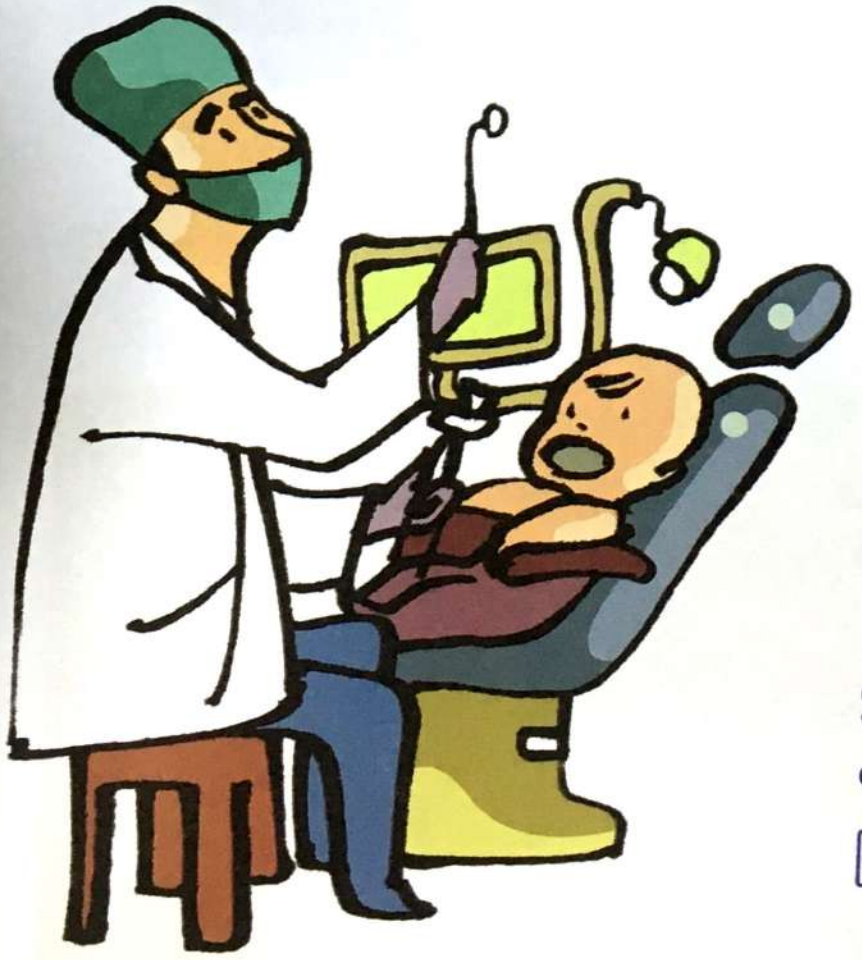
သွားဆရာဝန်နှင့်ပြသခြင်း

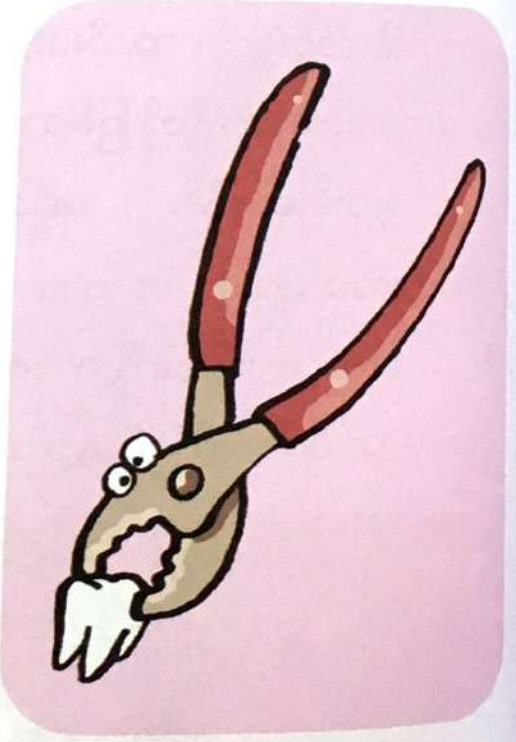
ကလေးများအား ၆ လ တစ်ကြိမ်ခန့် သွားဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန်ပြသ၍ စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါသည်။

ကလေးများ သွားဆေးခန်း၊ သွားဆရာဝန်များကို ကြောက်လန့်နေခြင်း မဖြစ်စေရန် မိဘများက ကြိုတင်ပြောပြ မိတ်ဆက်ပေးထားသင့်ပါသည်။

သွားဆရာဝန်

သွားဆရာဝန်များကို ကြည့်လိုက်လျှင် နာခေါင်းကိုကာကွယ်ထားသော မျက်နှာဖုံးစွပ် (mask)၊ မျက်မှန်၊ လက်အိတ်၊ ခေါင်းစွပ်၊ ဂျူတီကုတ်များဖြင့် တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။





ဤမြင်ကွင်းမျိုးကို ကလေးများ ရင်းနှီးနေစေရန် မိဘများက ပြသထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

သွားဆေးခန်းထိုင်ခုံ

သွားဆရာဝန်၏ ဆေးခန်းအတွင်းသို့ ဝင်လိုက်လျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ထိုင်ခုံကို အရင်ဆုံး သတိမူမိမည် ဖြစ်ပါသည်။

သွားများကို စစ်ဆေးကုသမှုများပြုလုပ်ရာတွင် လိုအပ်သောကိရိယာများ (မီးဆလိုက်၊ ထွေးခံ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများတင်သော ဗန်း) တပ်ဆင်ထားသော ထိုင်ခုံဖြစ်သည်။

ကိရိယာများ

သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးခန်းတွင် အသုံးပြုရသော ကိရိယာတန်ဆာပလာများမှာ ကုသရသည့် အခြေအနေအရ အမျိုးအစားနှင့် အရေအတွက် များစွာရှိနိုင်ပါသည်။

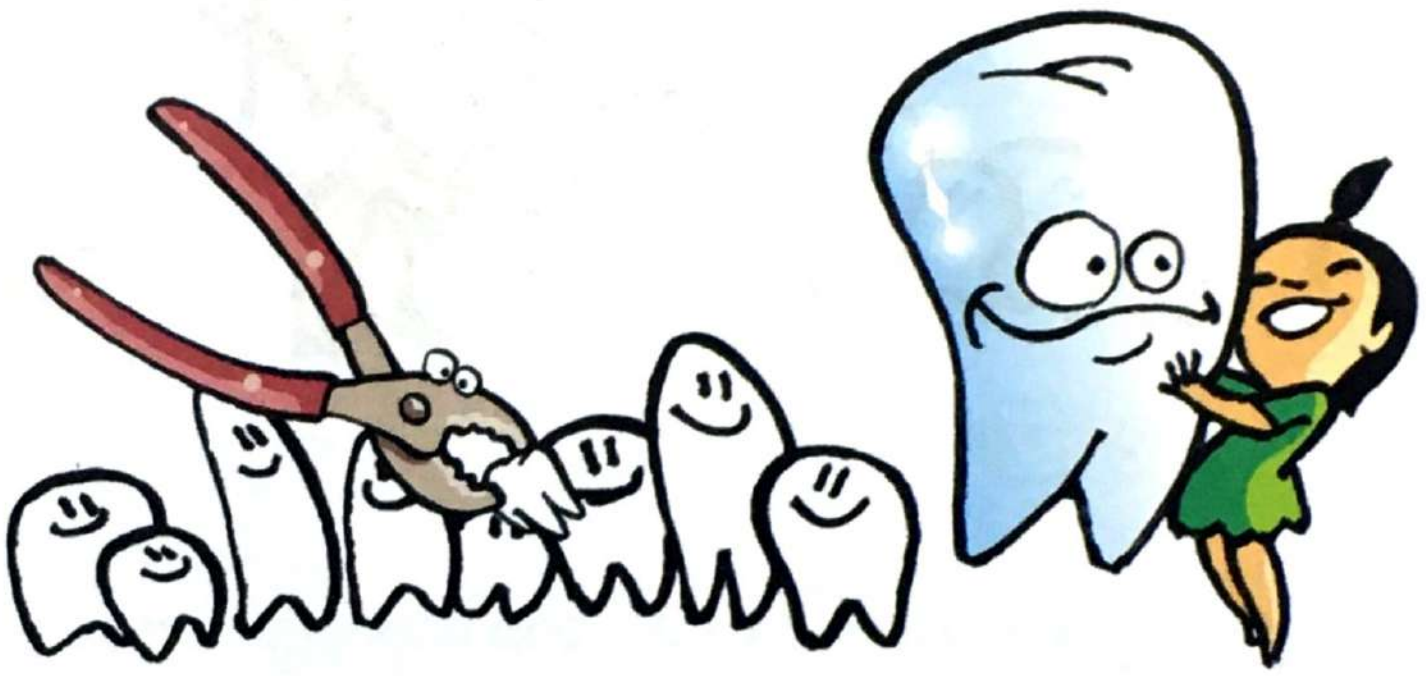
ယခုအခါ မိသားစုသုံး ကိရိယာများလည်း ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

ကလေးများသည် ပစ္စည်း အသစ်အဆန်း၊ ထူးခြားသော ကိရိယာများကို စိတ်ဝင်စားတတ်ပါသည်။ စူးစမ်းသောသဘောဖြင့် ကိုင်တွယ်ကြည့်ရှုလိုကြပါသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာများကို ကလေးများ မြင်ဖူးတွေ့ဖူးပြီး ကိုင်တွယ်ကြည့်ရှုနိုင်စေရန် ဆရာဝန်နှင့် မိဘများ ပူးပေါင်း၍ ရှင်းလင်းပြသပေးနိုင်ပါသည်။

ကလေးသွားနှုတ်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးများကို သွားနှုတ်ရသည်မှာ လူကြီးသွားကို နှုတ်ရသည်ထက် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ သွားဆေးခန်းတွင် အသုံးပြုသည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို ကလေးက မြင်တွေ့ဖူးထားပါက မကြောက်အောင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။



သွားနှုတ်ပြီးချိန်တွင် သတိထား၊ လိုက်နာရမည့်အချက်များကို ပြောပြပါ။

၁။ သွားနှုတ်ထားသောနေရာတွင် သွေးတိတ်စေရန် ဂွမ်းထည့်ထားပြီး မိနစ် ၃၀ ခန့် ဖိကိုက်ထားရမည်။
(ကလေးများတွင် သွေးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါမရှိလျှင် လူကြီးများထက် သွေးတိတ်နှုန်းမြန်ပါသည်။)

၂။ ကိုက်ထားသော ဂွမ်းကို ကိုက်ဝါးခြင်း၊ ခဏခဏ အသစ်လဲခြင်း မပြုရပါ။

၃။ သွားနှုတ်ထားသောနေရာကို လျှာဖြင့်ထိုးခြင်း၊ လက်ဖြင့်နှိုက်ခြင်း မပြုရပါ။

၄။ ရေခဲငုံခြင်း၊ တံတွေး ခဏခဏထွေးခြင်း မပြုရပါ။

၅။ သွားနှုတ်ပြီးနောက် သွေးမတိတ်ခြင်း၊ ဗရာင်ရမ်းခြင်း၊ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်ခြင်းဖြစ်လျှင် သွားဆရာဝန်နှင့် ပြန်လည်ပြသပါ။

သွားပျက်စီးစေသော အမှုအကျင့်များ

၁။ ကလေးများသည် ခဲတံကိုက်ခြင်း၊ လက်သည်းကိုက်ခြင်း အမှုအကျင့်များ ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုအပြုအမူများကို မိဘက သတိပေး တားဆီးရပါမည်။ ရှေ့သွားများသည် မျက်နှာ၏ အလှအပကို ပြေပြစ်စေပါသည်။ ရှေ့သွား ချို့ယွင်းသည်နှင့် လှပသော အပြုံးကို ပျက်စီးစေပါသည်။ မာသော၊ ချွန်ထက်သော အရာများကို ကိုက်ခြင်းကြောင့် ရှေ့သွားများ ပဲ့တတ်ပါသည်။

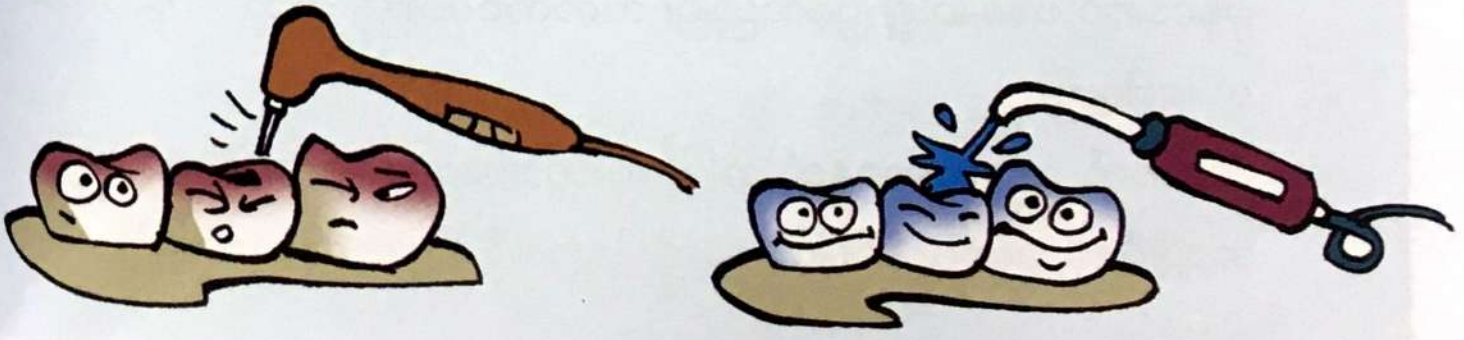
၂။ ကလေးများသည် အချိုရည်ကို ကြိုက်နှစ်သက်သောအရွယ် ဖြစ်သည့် အတွက် မိဘက အချိုရည်သောက်သုံးမှုကို ကန့်သတ်ပေးရမည်။ အချို ရည်ကို ခွက်နှင့်သောက်မည့်အစား ပိုက်ဖြင့် စုပ်သောက်စေခြင်းဖြင့် အချိုရည်နှင့် သွားများ ထိတွေ့မှုဧရိယာနည်းသည့်အတွက် သွားပိုးစားမှု လျော့နည်းသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

၃။ မိဘများသည် ကလေးများရှေ့၌ သွားကြားထိုးတံ၊ ပင်အပ် စသည်တို့ဖြင့် သွားကြားထိုးခြင်း လုပ်မပြသင့်ပါ။ မကောင်းသော အမူအကျင့်များ ကလေးထံသို့ ကူးစက်သွားစေနိုင်ပါသည်။

သွားကြားညပ်နေပါက သွားတိုက်ခြင်း၊ သွားကြားပွတ်ကြိုး သုံးခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။

၄။ ကလေးများသည် လက်မစုပ်ခြင်း၊ လျှာဖြင့် ရှေ့သွားကို ထိုးခြင်းစသည့် အကျင့်များ ရှိတတ်ပါသည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်က အကျင့်များသည် ကြီးလာသည်အထိ ရှိနေတတ်ပါသည်။ အကျိုးဆက်မှာ အပေါ်ရှေ့သွားများ အပြင်သို့ ဧခါထွက်နေခြင်း၊ အောက်ရှေ့သွားများ နောက်သို့ဝင်လာခြင်း၊ သွားများမညီမညာ ထွက်လာခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။



သွားထိခိုက်မိခြင်း

ကလေးများသည် ခုံစောင်းနှင့် တိုက်မိခြင်း၊ နံရံနှင့် ဆောင့်မိခြင်း၊ စက်ဘီးလဲခြင်း၊ ချော်လဲခြင်းတို့ဖြင့် ရှေ့သွားများ ပဲ့ခြင်း၊ ကျွတ်ထွက်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထိခိုက်မိသည့် အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ သွားဆရာဝန်က ပြန်လည်ပြုပြင် ကုသပေးပါလိမ့်မည်။ အမြန်ဆုံး စစ်ဆေးကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

ကြီးသွားတစ်ချောင်း ကျွတ်ထွက်သွားပါက ဆရာဝန်ဆီမရောက်မီ အောက်ပါတို့ကို ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။

၁။ ကျွတ်ထွက်သွားသော သွားကို ပြန်ကောက်ယူရမည်။ သွားကို အမြစ်ဘက်မှ မကိုင်ဘဲ အပေါ်ဘက်ပိုင်းမှ ကိုင်ရမည်။

၂။ သွားမျက်နှာပြင်တွင် ရှိနေသော ဖုန်မှုန့်များ၊ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားရမည်။ အမြစ်ပိုင်းကို ရေအေးအေးဖြင့် ညင်ညင်သာသာ ခပ်မြန်မြန် ဆေးကြောရမည်။ ရေခဲရေလောက်အေးသည့် ရေကို မဆိုလိုပါ။

၃။ စိုနေသော တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ထုပ်ထားနိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ပါးစပ်ထဲတွင် လျှာအောက်၌ဖြစ်စေ၊ ပါးစောင်တွင်ဖြစ်စေ ထည့်၍ ငုံထားပါ။

၄။ သို့မဟုတ်ပါ ကျွတ်သွားသော သွားကို သွားပေါက်ထဲသို့ ရှေ့နောက်မှန်အောင် စစ်ဆေး၍ ပြန်ထည့်ပြီး လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် အသာဖိကိုက်ထားပေးရပါမည်။

၅။ ထို့နောက် သွားဆရာဝန်ထံ အမြန်ဆုံးသွားရောက် ကုသမှုခံယူရပါမည်။ အချိန်မီ ကုသမှုခံယူနိုင်ပါက အဆိုပါသွားကို ပြန်လည် အသုံးပြု၍ ရနိုင်ပါသည်။

သွားကျန်းမာခြင်း၏ အကျိုးများ

သွားကောင်းသူများသည် သွားမကောင်းခြင်းအကြောင်း မသိပါ။ လူတစ်ယောက်အဖို့ သွားများကျန်းမာကောင်းမွန်မှသာ ပြည့်စုံသောဘဝကို ရရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

၁။ သွားများကောင်းမွန်မှ သေးငယ်သော အစားအစာမှ ကြီးမားသော အစားအစာများအထိ အားရပါးရ စားသောက်နိုင်သည်။ အစာကောင်းစွာ မစားနိုင်လျှင် အစာအိမ်နှာ စသည့်ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အာသီသရှိသောအစာကို မစားရသဖြင့် အစာစားချင်စိတ် ပျောက်သွား တတ်သည်။

၂။ ပါးစပ်တွင်း၌ သွားများညီညာစွာရှိနေပါက စကားပြောဆိုသည့်အခါ ပီသ ရှင်းလင်းစွာ ပြောဆိုနိုင်သည်။

ရှေ့သွားကျိုးနေသူ၊ သွားကျဲနေသူများစကားပြောလျှင် လေထွက်၍ မပီမသ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၃။ သွားများ ညီညာ၍ အနေအထားမှန်ကန်မှု၊ အရောင်လှပမှုတို့သည် မျက်နှာ၏အလှကို ပို၍ပြည့်စုံစေပါသည်

သွားမလှသူသည် ပြုံးရယ်လိုက်သည့်အခါ မျက်နှာအလှပါအကျည်းတန် သွားတတ်ပါသည်။

၄။ သွားကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သူသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုများပါ ပြည့်ဝ စေပါသည်။ သွားမကောင်းပါက အလိုမကျခြင်း၊ လူအများကြား တွင် ယုံကြည်မှုနည်းပါးခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သွားလှုပ်ရှားပြုပြင်ခြင်း

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သွားမလှုပ်သော ကလေးများ၏ သွားများကို ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါသည်။ သွားအမျိုးအစား၊ ကလေး၏ အသက်အရွယ်၊ သွားပေါက်သည့်လမ်းကြောင်း၊ သွားမလှုပ်သည့်အချက်များပေါ်မူတည်၍ ပြုပြင်နိုင်ကြောင်း မိဘများ သိရှိထားသင့်ပါသည်။

သွားပြုပြင်ရန် တပ်ဆင်ရသော ကိရိယာများတွင် အသေတပ်နှင့် အရှင်တပ် နှစ်မျိုး ရှိသည်။ အရှင်တပ်ကိရိယာသည် ဖြုတ်တပ်ရ လွယ်ကူသဖြင့် ကလေးကို စည်းရုံးပြောပြနိုင်လျှင် အသုံးပြုရန် သင့်တော်ပါသည်။

အသေတပ် ကိရိယာသည် ပါးစပ်ထဲတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ တပ်ဆင်ထားရပြီး၊ ကုသမှုပြီးဆုံးချိန်မှသာ ပြန်ဖြုတ်ရပါသည်။ ပါးစပ်ထဲတွင် တပ်ဆင်ထားရသဖြင့် ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို ပို၍ဂရုစိုက်ရပါသည်။ ခက်ခဲသည့် ပြုပြင်မှုအခြေအနေများ၌ ဦးစားပေး အသုံးပြုကြသည်။

အချိန်ကြာမြင့်ခြင်း၊ ငွေကုန်ကြေးကျများခြင်းတို့ ရှိနိုင်သော်လည်း သိသာထင်ရှားသော အကျိုးရလဒ်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

သွားများကောင်းမွန်စေရန် သတိပြုလုပ်ဆောင်သင့်သည့်အရာများ

ကလေးများအတွက် ငယ်သွားဆိုသော်လည်း ကြီးသွားများကဲ့သို့ပင် အသုံးဝင်ပါသည်။

ငယ်သွားများ ကောင်းမှလည်း ကြီးသွားများ ကောင်းမွန်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေး၏ သွားများကို မပျက်စီးအောင် ကြိုတင်သတိပြု စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁။ ချို၍ စေးကပ်သော အစားအစာများကို လျှော့ကျွေးပါ။

၂။ အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် နို့ဘူး၊ အချို့ရည်ဘူးများ ပါးစပ်တွင်တပ်ထားခြင်း မပြုရ။

၃။ သွားကို ခိုင်မာစေသော နို့၊ ကြက်ဥ၊ ဒိန်ခဲနှင့် ကယ်လဆီယမ်ကြွယ်ဝသော အစားအသောက်များ ကျွေးပါ။

၄။ အသီးအနှံများ စားသောက်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၅။ ကလေးသွား စတင်ပေါက်သည့် အချိန်မှ စ၍ သွားတိုက်သည့် အကျင့် ပြုလုပ်ပေးရန်။
သွားတိုက်တံကို ကောင်းစွာမကိုင် တတ်သေးမီ မိဘက နောက်မှ ကိုင်၍ တိုက်ပေးပါ။
တံထွေး မထွေးထုတ်တတ်သေး သည့် အရွယ်ကို သွားတိုက်ဆေး မပါဘဲ တိုက်ပေးပါ။

၆။ သွားတိုက်တံကို ကလေးအတွက် သင့်တော်သော အရွယ်သေးသေးကို ရွေး ချယ်ပေးပါ။

၇။ သွားတိုက်ဆေးကို ကလေး နှစ်သက် သည့် အနံ့ပါသော ကလေး သွားတိုက် ဆေးမျိုး ရွေးချယ်ပေးပါ။

၈။ နည်းစနစ်မှန်မှန် သွားတိုက်တတ်ရန် သင်ပြပေးပါ။

၉။ အစားစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းရန်၊ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်မှန်မှန် သွားတိုက် စေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

သွားတိုက်ဟ

ဒေါက်တာ မိုလာ
နေ့စဉ် ပြောတယ်
သွားတိုက်ပါ...
သွားတိုက်ပါ...
နံနက်ပြီးတော့ ညကွယ်
နံနက်ပြီးတော့ ညကွယ်
သွားတိုက်ပါ...
သွားတိုက်ပါ...

ဖါးစပ်ထဲတ သွား
၃၀၀၀ ကျပ်
PWY174011

ရောင်စုံဘောလုံး သံစဉ်အလိုက် ဆိုရမည်။